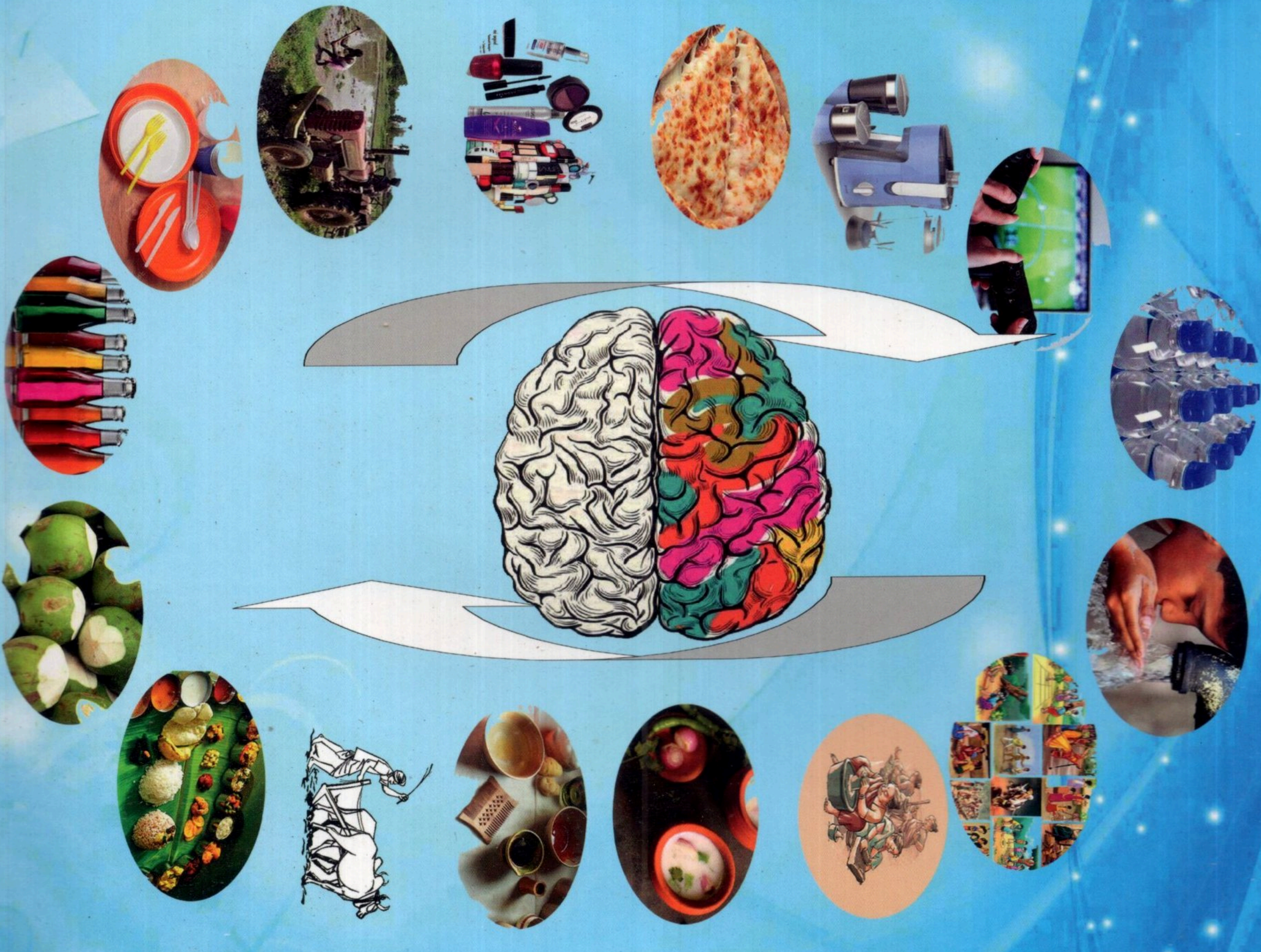
NIRALYAM ~ 2020

Exploring the Unexplored



Take the LEFT to get your RIGHT

GOVERNMENT SIDDHA MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL
PALAYAMKOTTAI, TIRUNELVELI.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

NIRALYAM 2020

WHERE YOU CAN EXPLORE THE UNEXPLORED

உ௦௨௦

A SIDDHA MEDICAL MAGAZINE

உள்ளது உள்ளவாறே
எய்வது இயல்பே

நிரல்யம் - 2020

சித்தமருத்துவ வாலறிவு காணகை

GOVERNMENT SIDDHA MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL, PALAYAMKOTTAI, TIRUNELVELI.

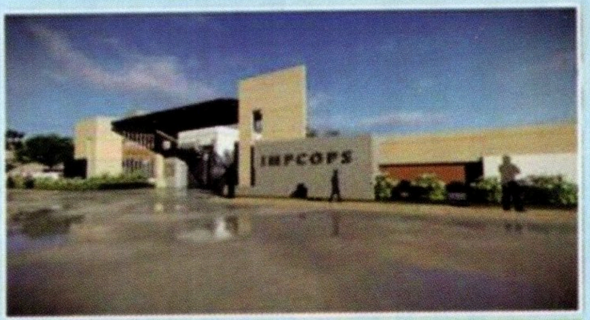
AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

THE INDIAN MEDICAL PRACTITIONERS' CO-OPERATIVE PHARMACY AND STORES (MULTI STATE CO-OPERATIVE SOCIETY) LTD., X-185 (IMPCOPS)

IMPCOPS ESTD. 1944

IMPCOPS PLATINUM JUBILEE YEAR 75th year 1944 - 2019

NO.34-37, KALKI KRISHNAMURTHI SALAI, THIRUVANMIYUR, CHENNAI-600 041



The Indian Medical Practitioners Co-operative Pharmacy and Stores Ltd., shortly known as IMPCOPS is one of the leading Co-operative institution in Indian system of medicines and manufactures a wide range of Siddha, Ayurveda and Unani medicines in the GMP Certified State-of-the-art manufacturing facilities.

We produce more than 700 classical and proprietary medicines which are our traditional assets and treasure trove of Indian subcontinent and which are being produced based on our ancient and traditional medical heritage of our ancestors and with the able assistance of modern technologies.

IMPCOPS is, a Multi State Co-operative society, rendering yeoman service to its Members, the General Public and the Central and State Government Hospitals for the last 75 years. It is a pioneer and dominant prototype institution in the field of Indian medicines and the Tamilnadu State Licensing Authority for Indian Medicines has conferred upon Good Manufacturing Practice (GMP) certification to IMPCOPS.

National Institute of Siddha, Tambaram, Chennai, Regional Research Institutes for Ayurveda and Unani in all over India, CCRAS institutions, CGHS Hospitals, AYUSH Hospitals run by various State Governments, Dispensaries run by Local bodies in Tamilnadu are some of our prestigious customers.

FOR DELIIVERY OF IMPCOPS MEDICINES AT THE DOOR STEP PLEASE CALL

9710105678/9710205678

IMPCOPS produce efficacious and traditional Indian medicines including special preparations containing Gold, Silver, Pearls, Saffron, Amber etc., which are manufactured with excellent quality of raw materials in a most modern manufacturing unit, under the watchful expert supervision of well qualified Doctors and innovative Research Analysts and of course with the able assistance of skillful employees.

Recently, IMPCOPS has manufactured the medicines for which we have drug licence but not produced in recent years, and brought it for sales. For example, KADIKARA CHENDURAM, KAKKUVAN MARUNTHU, TARUNAKARA RASA(PILLS), KAKKANA MATHIRAI, NANNARI MANAPAGU, PERANDA PARPAM NO.1 AND ABRAHA BHASMA 100 PUTAMS are some of the medicines which are manufactured and made available for sale now after several decades.

" NILAVEMBU KUDINEER" is one such medicine which is used to treat effectively for "Dengu Fever". Another Siddha medicine "KABA JWARA KUDINEER" is used to treat "Rat Fever" , "Swine Flu" etc., "NILAVEMBU CARICA TABLET" is one of the Exclusive medicine for "Dengu Fever".

IMPCOPS is expanding its manufacturing facilities and constructing two new industrial buildings at its Head office premises in Chennai. It has also proposed to expand its manufacturing activities by additional construction in its second Manufacturing Unit at Tadepalle, near Vijayawada, in A.P.State.

In order to benefit the patients, IMPCOPS has established a fully modernised "IMPCOPS Hospital" in its official premises with both Out-patient and In-patient ward facilities and suitable accommodation facilities both for the patients and their attenders to undergo comprehensive and full fledged treatement including PANCHAKARMA treatment at the lowest and affordable charges. Our mission is not only cure the patients and also to improve the Lifestyle of People and to educate the Patients for different preventive methods to safeguard them from the diseases.

We are also marketing pure, authentic and excellent grade "Agmark IMPCOPS Honey'. A genuine Herbal Soap can be expected from this reputed institution shortly.

We invite all Registered Indian Medical Practitioners(Siddha, Ayurveda and Unani only) to get enrolled as member of this reputed institution and avail the benefits eligible for members.

Dr. R. KANNAN, M.D. Siddha. PRESIDENT

Dr. M. SURESH, B.S.M.S. VICE-PRESIDENT

Dr. K. PONSINGH, B.Sc., B.S.M.S. SECRETARY/CEO

Phone : 24521029 / 24520189 / 24520244 Telefax: 044-24523313 E-mail: impcops@dataone.in Website: www.impcops.org

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நிரல்யம்

நிரல்யம் என்பதற்கு தொன்மையானது, முழுமையானது, ஒப்புமையற்றது என்ற பொருள்கள் உள்ளன. நம் தாய் தமிழ்மருத்துவமாகிய சித்தமருத்துவத்திற்கு இந்த இலக்கணங்கள் அனைத்தும் இயல்பாக பொருந்துவதால் இக்கண்காட்சிக்கு இப்பெயர் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

அரசினர் சித்தமருத்துவக் கல்லூரியில் “நிரல்யம்-2020” என்னும் சித்தமருத்துவ வாலறிவுக்காணுகை நடத்துவதில் பெருமிதம் கொள்கிறோம்.

பல்லாயிரக்கணக்காண மக்களின் பிணிதீர்த்து அவர்களுக்கு நல்வாழ்வு அளித்து கொண்டிருக்கும் நம் சித்தமருத்துவக் கல்லூரியில் ஒருங்கமைந்த வரிசையாய், சித்தமருத்துவத்தை வாலறிவாய் காட்சிப்படுத்துவதே இக்காணுகை.

வருடத்திற்கு 50 மாணவர்கள் தொடங்கி தற்போது 100 மாணவர்களாய் பயிற்றுவித்து தமிழகமெங்கும் ஆயிரக்கணக்கான சித்தமருத்துவர்களை வளர்த்து ஆளாக்கிவிட்ட ஒரு தாய்க்கல்லூரியில் “நிரல்யம்-2020” 2020-யில் நடைபெறுவது நமக்கு மகிழ்ச்சியே.

இக்காணுகையில் வளரிளம் தலைமுறையினருக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் சித்தமருத்துவத்தின் தத்துவங்களை அறிவியல் சார் கருத்துக்களாக காட்சிப்படுத்துவதோடு அரிய வகை மூலிகைகள் ஆயிரத்தை அறிய வைப்பதே நிரல்யத்தின் நோக்கம்.

இக்கண்காட்சி அனைத்து துறைத்தலைவர்கள், விரிவுரையாளர்கள், பட்டமேற்படிப்பு மாணவர்களின் வழிகாட்டுதலின் பேரில் பட்டப்படிப்பு மாணவர்கள் உதவியோடு பயிற்சி மருத்துவர்களால் நடத்தப்படுகிறது.

இங்கனம்,
நிரல்யம் குழுவினர்,
சித்த சிகரங்கள் (2014-2020).

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தி சென்னை சில்க்ஸ்™

ஸ்ரீ குமரன் தங்கமாளிகை
தங்கம் • வைரம் • பிளாட்டினம் • சில்வர்

வண்ணாரப்பேட்டை, திருநெல்வேலி - 627003. ✆ 0462 - 2503 666

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

FROM THE EDITORS

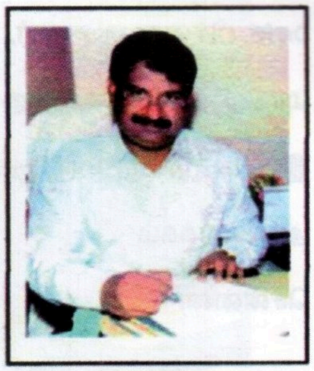
After almost a moth of planning and plenty of hardwork, We are so honored to introduce the Magazine **'NIRALYAM 2020'**. We aim to bring out the scientific buoyancy behind Siddha. It couldn't have been possible without the great support and motivation of our College Principal, Dr. S. Victoria, M. D. (S), who gave us an initiation to plan the work. We are so glad to mention our great thanks to the Editorial members, whose moral and remarkable suggestions helped generating the contents of the magazine even more distinctive. We couldn't wait to thank our beloved Lecturers and also the Staff Editors of this magazine, for their outstanding discussions and suggestions. We would also like to acknowledge the most talented Technical team for their incredible works in designing this magazine. We would also wish to thank the esteemed scholars for their greeting messages in support of this **NIRALYAM 2020** Expo and the Magazine. Thanks to the authors for providing their impeccable scientific writings and aesthetic poetries. We are so obliged to mention the advertisers of various fields for advertising in our Magazine. Last but not the least; we would like to extend my sincere thanks to the James Arts and Crafts, Sivakasi who made our dream magazine a reality. We thank each and everyone involved in this work. We hope everyone would enjoy having this magazine.

Editorial Board
NIRALYAM 2020

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வாழ்த்துரை



திரு. S. கணேஷ்., இ. ஆ. ப,

ஆணையர் (இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி),

தலைமை செயலகம்,

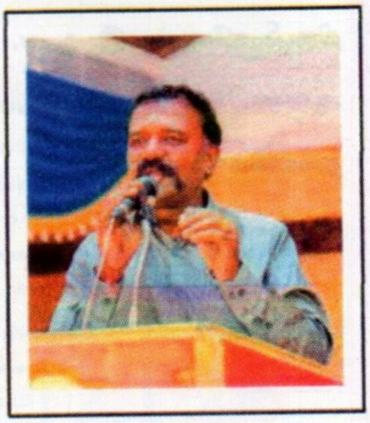
சென்னை

பாளையம்கோட்டை அரசினர் சித்த மருத்துவ கல்லூரி மாணவர்கள் மற்றும் பேராசிரியர்கள் இணைந்து நடத்தும் நிரல்யம் 2020 என்ற சித்த மருத்துவ வாலறிவு காணுகை ஜனவரி 29 முதல் பிப்ரவரி 2, 2020 வரை நடைபெறுவது குறித்து நான் பெரும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். மக்களை நூறாண்டு வாழச் செய்தனவும், நம் நாட்டுக்கும் காலத்திற்கும் பொருத்தமாய் நம் பெரியோர்களால் வகுக்கப்பட்டதுமான மருத்துவம் சித்த மருத்துவம். இம்மருத்துவத்திற்கு விழா எடுப்பதை நினைத்து நான் பெருமை கொள்கிறேன். இக்காணுகையில் மக்களுக்கு பயன்படும் 1000 மூலிகைகளின் அணிவகுப்பு, தமிழர் வாழ்வு முறைகள் மற்றும் உணவு பழக்க வழக்கங்கள், சித்த மருத்துவ அறிவியல் கண்காட்சி, நோயின்றி வாழ சிறப்பு யோகா செய்முறை விளக்கம், சித்த மருத்துவ அரங்குகள், மாபெரும் வினாடி வினா, பல்துறையில் சிறக்கும் சித்த மருத்துவ அறிஞர்களின் சொற்பொழிவு ஆகியன இடம்பெற இருக்கின்றன. தொன்மையான பாரம்பரியம் கொண்ட சித்த மருத்துவத்தை மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்க மாணவர்கள் மேற்கொண்டுள்ள இந்த அரிய முயற்சியை வாழ்த்துகிறேன்.

நல்லாசியுடன்

தேதி: 21.01.2020

வாழ்த்துரை



Dr. M. பிச்சையா குமார்,

மாநில உரிமம் வழங்கும் அலுவலர்,

இந்திய முறை மருந்துகள்,

அரும்பாக்கம்,

சென்னை.

தென் பொதிகையான திருநெல்வேலி பாளையங்கோட்டை மண்ணில் அமைந்துள்ள அரசினர் சித்தமருத்துவக் கல்லூரியில் சித்தமருத்துவ வாலறிவு காணுகை நிரல்யம் 2020 நடைபெறுவதை அறிந்து முன்னாள் மாணவன் என்ற நிலையில் மிகுந்த மகிழ்ச்சியும் பெருமையும் அடைகிறேன். மேலும் மருத்துவக் கட்டுரைகள், படைப்புகள் அடங்கிய மலர் வெளியிட இருப்பதை அறிந்தும் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன். தமிழ் மொழி எவ்வளவு தொன்மையானதோ அதே போன்று தமிழ் மருத்துவமான சித்த மருத்துவமும் தொன்மையானது. தற்கால அறிவியல் ஆய்வாளர்கள் அனைவரும் சித்த மருத்துவம் அறிவியல் பூர்வமானது என்பதை நிரூபித்துள்ளனர். இன்றைய காலகட்டத்திலும் மக்களை அச்சுறுத்தும் பெரும்பாலான நோய்களுக்கு சித்த மருத்துவம் மூலமே தீர்வு காண முடிகிறது என்பதை பதிவு செய்கிறேன். மக்களிடமும் நல்ல வரவேற்பை சித்த மருத்துவம் பெற்றுள்ளது. தொன்மையான சித்த மருத்துவம் நவீன உலகிலுள்ள மக்களை சென்றடைய நடைபெற இருக்கும் 1000 மூலிகைகளின் அணிவகுப்பு, தமிழர் வாழ்வு முறைகள் மற்றும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், சித்த மருத்துவ அறிவியல் கண்காட்சி, நோயின்றி வாழ சிறப்பு சித்தர் யோகா செய்முறை விளக்கம், சித்தமருத்துவ அரங்குகள், மாபெரும் வினாடி வினா, பல்துறையில் சிறக்கும் சித்தமருத்துவ அறிஞர்களின் சொற்பொழிவு ஆகியன இடம்பெற உள்ளன. பதினெட்டு சித்தர்களின் நல்லாசியுடன் இந்த விழா சிறப்பாக நடைபெற என் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்து கொள்கிறேன்

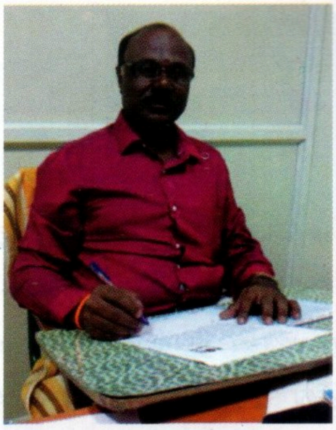
தேதி: 24/01/2020

நல்லாசியுடன்

24/01/2020

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வாழ்த்துரை



Dr. P. பார்த்திபன்,

இணை இயக்குனர்,

இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை

இயக்குனரகம்,

சென்னை.

தொன்மையான தமிழும் அதனோடு சேர்ந்த தமிழ் மருத்துவமாம் சித்த மருத்துவமும் தமிழர்களின் பண்பாட்டுடன் இரண்டற கலந்து நிற்பது. இம்மருத்துவதை மக்களுக்கு கொண்டு சேர்க்கும் நோக்கில் பாளையம்கோட்டை அரசு சித்த மருத்துவ கல்லூரி மாணவர்கள் மற்றும் பேராசிரியர்கள் இணைந்து நடத்தும் நிரல்யம் 2020 சித்த மருத்துவ வாலறிவு காணுகையை நினைத்து நான் பெரு மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இந்நிரல்யத்தில் மக்களுக்கு பயன்படும் 1000 மூலிகைகளின் அணிவகுப்பு, தமிழர் வாழ்வு முறைகள் மற்றும் உணவு பழக்க வழக்கங்கள், சித்த மருத்துவ அறிவியல் கண்காட்சி, நோயின்றி வாழ சிறப்பு யோகா செய்முறை விளக்கம், சித்த மருத்துவ அரங்குகள், மாபெரும் வினாடி வினா, பல்துறையில் சிறக்கும் சித்த மருத்துவ அறிஞர்களின் சொற்பொழிவு ஆகியன இடம்பெற இருக்கின்றன. உலகின் பல்வேறு நாடுகள் பாரம்பரிய மருத்துவத்தை அனுசரித்து சிகிச்சை அளிக்க தயாராகிவிட்ட நிலையில் நாமும் நம் மருத்துவத்தை நோக்கி பயணப்படுவோம். இந்நிகழ்ச்சி அனைத்து மக்களையும் சென்றடைய வாழ்த்துகிறேன்.

தேதி: 23.01.2020

நல்லாசியுடன்

P. பார்த்திபன்
23/1/2020

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வாழ்த்துரை

நம் தமிழ் மருத்துவமாம் சித்த மருத்துவம் மிகவும் தொன்மையான ஒரு மருத்துவ முறையாகும். அக்கால விஞ்ஞானிகளாகிய நம் சித்தர்கள் அவர்களின் ஞானத்தினால் தோன்றியது. சித்த மருத்துவத்தை அதனது பாரம்பரியம் மாறாமல் உலகெங்கும் எடுத்துச் செல்வது ஒவ்வொரு சித்த மருத்துவரின் கடமை. அனைத்து சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகளுக்கு முன்னோடி நம் அரசு சித்த மருத்துவ கல்லூரி பாளையம்கோட்டை "நிரல்யம்- 2020" நிகழ்ச்சியின் தலைப்பு நன்கு தேர்தெடுக்கப்பட்டு உள்ளது. ஆம்"நிரல்யம்" என்ற சொல்லிற்கு "தொன்மை" " முழுமை" என்று பல்வேறு பொருள் உள்ளது. ஒரு முழுமையான மருத்துவமுறையை மென்மேலும் மக்களுக்கு கொண்டு செல்ல விழாக்குழுவினர் எடுத்துள்ள முயற்சி மிகவும் பாராட்டுதற்குரியது. அதனை தொடர்ந்து நிரல்யம் 2020 இல் மூலிகை கண்காட்சி,இலவச சித்த மருத்துவ ஆலோசனை, மருந்து நிறுவனங்களின் கண்காட்சி, மருந்துகள் கண்காட்சி என பல நிகழ்வுகள் நடைபெறவுள்ளதை அறிவதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. சித்த மருத்துவ மாணாக்கர்கள் தங்கள் மருத்துவ அறிவு, ஆராய்ச்சி மனப்பான்மையை மென்மேலும் மெருகேற்றிக்கொள்ள சித்த மருத்துவ கருத்தரங்கு, அறிஞ்சர்களின் உரை நிகழவுள்ளது. பொதுமக்கள் மற்றும் சித்த மருத்துவ குடும்பத்தை சார்ந்த அனைவருக்கும் சித்த நிர்லயம் 2020 ஒரு வரப்பிரசாதமாகத் திகழும் என்பதில் ஐயமில்லை இந்நிகழ்ச்சி 18 சித்தர்களின் அருளால் சிறப்புற அமைய எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

தலைமை இயக்குனர் (CCRS)

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வாழ்த்துரை

மரு. S. விக்டோரியா,
முதல்வர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
பாளையம்கோட்டை.

நமது பாளையங்கோட்டை அரசினர் சித்த மருத்துவ கல்லூரி பொதிகை மலையில் வாழ்ந்த சித்தர் பெருமக்களின் நல்லாசியுடன் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நமது கல்லூரி கடந்த 2014 ஆம் ஆண்டு பொன்விழா கண்டது. நமது கல்லூரி பல சித்த மருத்துவ அறிஞர்களையும் பல்வேறு துறைகளில் சிறந்த ஆளுமைகளையும் உருவாக்கி உள்ளது. இத்தகைய கல்லூரியில் மாணவர்கள் ஒருங்கிணைந்து நமது சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகளை பொது மக்களுக்கு எடுத்துரைத்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் நோக்கில் நிரல்யம் 2020 என்ற சித்த மருத்துவ வாலறிவு காணுகை ஏற்பாடு செய்துள்ளனர். இந்நிகழ்விற்க்கு மேலும் பெருமையூட்டும் வகையில் இறுதி நாளன்று முன்னாள் மாணவர் சந்திப்பும் நடக்க இருக்கின்றது. இவ்விழாவின் நோக்கம் அனைத்து மக்களை சென்றடையவும் நல்ல முறையில் நடைபெறவும் என் வாழ்த்துக்களை தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

தேதி: 24.01.2020.

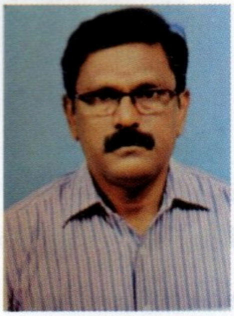
நல்லாசியுடன்

S. Victoria
24/1/2020.

PRINCIPAL
Govt. Siddha Medical College
Palayamkottai

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வாழ்த்துரை



மரு .திருத்தணி M.D(S).,
துணை முதல்வர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவ கல்லூரி & மருத்துவமனை,
பாளையங்கோட்டை, திருநெல்வேலி

நம் பாரம்பரியமிக்க அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி பாளையம்கோட்டையில் நிரல்யம் 2020 சித்த மருத்துவ வாலறிவு காணுகை என்ற பெயரில் மக்கள் விழிப்புணர்வு சித்த மருத்துவக் கண்காட்சி நடைபெறவ இருப்பது மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. அக்கண்காட்சியில் மக்கள் பயன்பெறக்கூடிய அறிவியல் கட்டுரைகளும், அழகிய கவிதைகளும், எழில்மிகு ஓவியங்களும் நிறைந்த மலர் வெளியிடப்படுவது மேலும் கூடுதல் மகிழ்சியையும் களிப்பையும் உண்டாக்குகிறது.

வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தால் மக்கள் படும் துன்பங்களை களையும் வழியை கூறும் மற்றும் மறந்த நம் பாரம்பரிய உணவை நம்மை சுவைக்க வைக்கும் இக்காணுகையில் மக்கள் கலந்து கொள்வது அவர்களுக்கு மிகுந்த பயனளிக்கும் என நம்புகிறேன்.

நான் துணை முதல்வராக இருக்கும் காலத்தில் இவ்வாறான கண்காட்சி நடைபெறுவது எனக்கு பெருமையாக உள்ளது. எம் மாணவர்கள் நடத்தும் இந்த ஐந்து நாள் காணுகை சிறப்பாக நடைபெறவும் இந்நாளில் வெளியிடப்படும் மலர் சிறக்கவும் மனதார வாழ்த்துகிறேன்.

தேதி: 25. 1. 2020

நல்லாசியுடன்

25.1.2020

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

SCIENTIFIC ARTICLES

1. **சித்த மருத்துவத்துறை வளர்ச்சிக்கு Pharmacovigilance(PV) துறையின் முழுமையான பங்கு - Dr. S. Merish**
2. **DYSBIOSIS OF THE GUT MICROBIOME IN SPECIAL RELATION TO CANCER P. Pushpa**
3. **VELLARUGU(*Enicostema axillare*) IN THE MANAGEMENT OF MADHUMEGAM – A REVIEW - Dr. K. Gunapriya**
4. **DECODING THE PODHU GUNA PADAL OF THAMIRAM (COPPER) M.Y.Karthiga**
5. **A RESURRECTION OF HIRUDOTHERAPY Dr. M. Mohammed Fizel**
6. **KALPULI (Sonerila tinnevelliensis) - A BOON TO MANKIND Dr. T. Komalavalli**
7. **A COMPARATIVE OVERVIEW OF KAL IRUMAL WITH ALCOHOLIC LUNG DISEASE – R. Dharshini**
8. ***LADA MAIYAM* VS SUPRACHIASMATIC NUCLEUS – A REVIEW Dr. K. Salmaryhana, Dr. J. Sriram**
9. **EFFICACY OF KALIKKAM IN PURA MARUTHUVAM Vigneshwari. A, Mohammed Fizel M**
10. **SCOPE ON CULTIVATION OF MEDICINAL PLANTS IN INDIA - A REVIEW Dr. M. Manokari, Dr. R. Kiruthika**
11. **தொற்றா நோய்களில் கற்ப மருந்துகளின் ஆட்சி Dr. N. K. VISWANATH**
12. **FLUOROSIS-SIDDHA MANAGEMENT Dr. A. Anbumalar, Dr. K. Salma ryhana**

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

GENERAL ARTICLES

1. புகைமருத்துவம்

மு.செல்லீஸ்வரி.

2. மனம்

வே.சுபாஷ்

3. நாடி பரிசோதனையில் சித்தர் யோகத்தின் பங்கு

இரா.சண்மு

4. காலநிலைகளும் அதற்கேற்ற உணவு முறைகளும்

அ. முத்து பிரபாகர்

5. மகளிர் நோய்களும் புறமருத்துவமும்

Dr. G. சகாய ஷெமினா ஜாய்சி

6. தமிழ்சமுதாயமும், உளநலமும்...

மீ. கார்த்திகேயன்

7. இதய நோய்க்கான வர்ம மருத்துவம்

Sujatha.S, Vasanthan.T

8. பாண்டி முதல் PUBG வரை

கா.சிவப்பிரியா

9. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு பிராணாயாமம்

மரு.தமிழ்செல்வி

10. வர்ம மருத்துவமும் தமிழர்களின் பாரம்பரியமும்

Dr. Ahamed mohideen.M, Sathiya.A

11. பானமும் அதன் பல பண்புகளும்

முல்லைக்கொடி

12. மருதோன்றி (மருதாணி)

Dr.P.Bhavani

13. SIDDHAMARUTHUVAM

Dr.A.Arul Ananth Gerold Joseph

14. MENTAL HEALTH ISSUES IN ADOLESCENTS

DR.K.SHYAMALA

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

15. மகளிர் மருத்துவத்தில் சித்தர் புற மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள்

மரு.க.மல்லிகா

16. சினைப்பை நீர்க்கட்டியும் அதன்விளைவுகளும்

DR. S. SUBARAJ

17. சங்க இலக்கியத்தில் தமிழ் மருத்துவம்

Dr.Bosepriyan

18. நலமான தாய்மைக்கு கர்ப்பிணி பெண்கள் பின்பற்றவேண்டிய ஒழுங்குமுறைகள்

மரு.ஜெ.அபிசோபியா

19. ஏன் எண்ணெய் குளியல்?

Dr.R.MANIMEGALAI

20. மூலநோய் தடுப்புமுறைகளும் எளிய மூலிகை மருந்துகளும்

Dr.K.R.Jenu

21. களைப்பிற்கு மட்டுமல்லாது களிப்புற்ற வாழ்விற்கும் உதவும் கஞ்சி

S. ப்ரீத்தா

22. "Pen (பெண்) is mightier than sword"

ச. சாலினி

23. உடலைச் சுத்திகரிக்கும் கழிவுத் தொழிற்சாலை செயலிழப்பு....

Dr. NJQ. தர்ஷனோதயன்

24. மகளிர் நலம் பேண பாரம்பரிய வழிவகைகள்;

மரு. மகராசி மணிசெல்வி

25. சினைப்பை நீர்கட்டிகள்;

மரு.S. உமா கல்யாணி

26. பருவப்பெண்களும் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரியும்

Dr. S. சுஜாதா ஜோசப்

27. மருந்துணவு அறிவியல் (Nutraceuticals in Siddha)

Dr.V.MURUGAN

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சித்த மருத்துவத்துறை வளர்ச்சிக்கு Pharmacovigilance(PV) துறையின் முழுமையான பங்கு

Dr. S. Merish,
Post Graduate Scholar, Department of Gunapadam, Government Siddha Medical College Palayamkottai.
Email Id: drmerish@hotmail.com

Pharmacovigilance என்பது என்ன?

Pharmacovigilance என்பது adverse drug reaction (ஒரு மருந்தின் எதிர் வினை செயல்களை முறையாக மருத்துவ அறிவியல் சார் கண்ணோட்டத்தில் அறிந்து (detection), பாதிப்புகளை புரிந்து மதிப்பீடு செய்து (Assessment & Understanding) அவற்றைத் தடுக்கும் முறையே (Prevention) ஆகும். இத் துறையானது Thalidomide disaster-க்கு பின் மருத்துவ உலகில் ஒரு மிகப் பெரிய புரட்சியை ஏற்படுத்தி, 1961-ஆம் ஆண்டு உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் (WHO) துவங்கப்பட்டது. 2010 ஆம் ஆண்டின் முடிவில் ஏறக்குறைய 134 கும் மேற்பட்ட நாட்டில் செயல்படுத்தப்பட்டது.

Siddha-Pharmacovigilance வளர்ச்சி :

மேலும் 2008 ஆம் ஆண்டிலிருந்து சித்த மருத்துவத்தில் Pharmacovigilance மற்றும் அதன் சார்ந்த விழிப்புணர்வும் அதிகமாக AYUSH-National Pharmacovigilance Resource centre, Gujarat Ayurved University (Jamnagar) யால் ஏற்படுத்தப்பட்டது. அந்த சமயத்தில் தேசிய சித்த மருத்துவ நிறுவனம் மற்றும் மத்திய ஆராய்ச்சி குழுமம் இதில் முக்கிய பங்கினை வகித்தது குறிப்பிடத்தக்கது. அதன் பின் இந்த Pharmacovigilance துறையில் பல்வேறு முன்னேற்றங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டது. தற்போதும் தேசிய சித்த மருத்துவ நிறுவனம் இதற்கான முக்கிய அங்கமாக செயல்பட்டு இத்துறையின் வளர்ச்சிக்காக மற்றும் சித்த மருந்துகளின் எதிர்வினைகளையும் துல்லியமாக ஆவணபடுத்தி வருகின்றனர். இதற்காக பல்வேறு கட்டங்களில் மருத்துவர்களை நியமித்தும் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகின்றனர்.

Pharmacovigilance - மீது உள்ள நம் அச்சத்தை மாற்றுவோம் :

இத்துறையை பல்வேறு தரப்பினர் இது நமது மருத்துவத்தில் பக்க விளைவு உள்ளன என வெளியே சொல்ல ஆவன செய்கிறது. மேலும் இதனால் நமது சித்த மருத்துவ துறைக்கு கலங்கு ஏற்படும் மக்கள் மத்தியில் பதட்டத்தை ஏற்படுத்தும் என முன்மொழியப்படுகிறது.

இக்கால இளம் மருத்துவர்கள் இதனை புறம் தள்ளி, இதனை ஒரு மாற்றத்திற்கான, வளர்ச்சிக்கான பாதையாக இத்தனைக் கருதி முன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். நான் ஒரு மருந்தின் பக்க விளைவுகளை Siddha Pharmacovigilance authority மூலமாக ஆவணபடுத்தி வரும்போது, அதாவது

A என்ற மருந்து உண்டு வாய் புண் உண்டாகிறது என்றால் உடனடியாக அந்த மருந்தின் பக்க விளைவு இது தான் எனத் தெரிவு செய்து முத்திரை படுத்தப்படாது. மேலும் இதனை முதல் சமிக்ஞை (signal) ஒன்றாக கருதப்படும் (ஒரு குறிப்பிட்ட மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுனரால் சிக்னல் அளிக்கப்பட்ட ஒன்று).

இதே போன்று, வேறு ஒரு மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுனர் அல்லது நோயாளி A என்ற மருந்திற்கு முன் கூறப்பட்ட பக்க விளைவுகள் கூறப்படின் அது இரண்டாம் சமிக்ஞையாக (Signal) ஆகக் கருதப்படும். இது போன்று மூன்று முறைக்கு மேல் பல

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மருத்துவர்கள் ஒரு மருந்தின் பக்க விளைவுகளை பதிவிடும்போதே அதை அடுத்த கட்ட நகர்விற்கு கொண்டு செல்வார்கள். இந்த மாதிரியாக நான் சமிக்ஞை (signal) அளிக்கும்போது அதனை ஆராட்சியாளர்கள் Intermediate survey செய்து அவர்களும் இதனை Re-check செய்துகொண்டும் இருப்பார்கள். அந்த தரவுகளும் இதற்கு positive ஆக வரும்போது இது ஒரு முழுமையான ஆராயப்பட்ட Adverse drug reaction ஆக Drug Regulatory authority (Siddha-State licensing Authority) யிடம் ஆவணங்கள் ஒப்படைக்கப்பட்டு சந்தையில் அல்லது உபயோகத்தில் உள்ள அந்த A என்ற மருந்தானது Drug withdrawl process கு அழைப்பு விடுக்கப்படும் .

Pharmacovigilance பயனும் சட்டமும்

இந்திய அரசாங்கத்தால் வெளிடபட்டுள்ள மருந்துகள் மற்றும் ஒப்பனை பொருட்கள் சட்டம், 1940 இன் கீழ் கூறப்பட்டுள்ள Schedule Y –Package insert and labeling instruction இல் ஒரு மருந்து பெட்டகத்தில் அல்லது outer cover அல்லது Package inserter இல் என்னென்ன பதித்திருக்க வேண்டும் என்பது பற்றி தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. இதில் Adverse drug reaction, Contraindication போன்ற தலைப்புகள் மிக முக்கியமான இடத்தினை வகிக்கிறது. இவாறான Adverse effects சார்ந்த ஆராய்ச்சி தரவுகளை Drug Regulatory authority யிடம் ஒப்படைக்கும் போது முறையாக ASU-TAB, ASU-DCC & steering committee போன்ற குழுக்களிடம் அனுமதி பெற்று இந்த package insert & drug label - இல் முறையாக பதியப்பட்டு தெரிவிக்கப்படும்.

இப்படி தெளிவான முறைப்பாடு நடக்கும்போது அதற்கான பக்க விளைவுகள் எற்படதாவாறு மருந்துகளும் , மருந்தின் அளவு மாற்றங்களும், மருந்து உபயோகபடுத்த கூடதோர் என்ற தலைப்புகள் நமது மருந்துகளுக்கும் வெளிபடையாக எழுதப்படும்.

யார் பக்க விளைவுகளைத் தெரிவிக்கலாம்?

மருத்துவர், மருந்தாளுனர், செவிலியர், மருந்து நிறுவன மேற்பார்வையாளர், நோயாளி

யாரிடம் பக்க விளைவுகளைத் தெரிவிக்கலாம்?

மருத்துவர், மருந்தாளுனர், செவிலியர்

பக்க விளைவுகளைத் தெரிவிக்க எளிய வழி ?

- அந்தந்த சித்த நிறுவனங்கள் அல்லது அருகில் உள்ள சித்த மருத்துவ கல்லூரி **Pharmacovigilance Coordinator**
- SiddAR (Siddha Initiative for Documentation of Drug Adverse Reaction) android application released by Central Council for Research in Siddha https://play.google.com/store/apps/details?id=siddha.drug.documentation&hl=en_IN
- National Institute of Siddha, Tambaram, Chennai.

மருத்துவராக நாம் செய்ய வேண்டியது :

- முறையாக ஆவணப்படுத்தி Authority யிடம் தெரிவிப்பது.
- ஏற்பட்ட பக்க விளைவிற்கு முறையான மாற்று சிகிச்சை செய்து அதனையும் ஆவணப்படுத்தி Authority யிடம் தெரிவிப்பது
- Pharmacovigilance reporting யில் மட்டும் கவனத்தை செலுத்தாமல் Adverse drug reaction Evaluation/review process ல் நம்மையே நாம் பலபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஒரு மருத்துவர் ஆவன செய்வது எப்படி ?

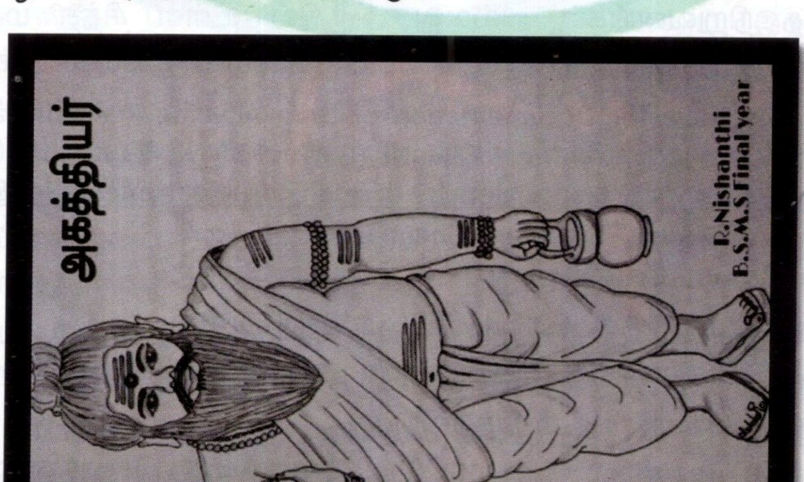
ஆவன செய்தல் என்பது மிகவும் முக்கியமான ஒரு பகுதி. மேலும் பலர் பல்வேறு கட்டுரைகளையும் வகுத்துள்ளோம். இது போன்ற ஆராய்ச்சி கட்டுரைகள் சமர்பிக்கும்போது மிக கவனமாக Pharmacovigilance & Signaling protocol முறைப்படி மூன்று முறைக்கு மேல் ஒரு மருந்தில் ஏற்படின் கட்டாயம் ஆவன செய்யலாம். அதனை ஆவன செய்ய முக்கிய தரவுகளாக இந்த தலைப்புகளில் முக்கியத்துவம் கொடுத்து documentation செய்யலாம்.

1. **Case history**
1. **Case handling process**
2. **Case management process**
3. **Treatment intervention provided (with days/drug list)**
4. **Adverse drug reaction status**
5. **Adverse drug reaction reporting statements**
6. **Adverse drug reaction Management workflow**
7. **Adverse drug reaction follow-up care**
8. **Case conclusion**
9. **Case feedback**
10. **Consenting process**

சில சவால்கள் :

1. சில மருந்துகளுக்கு ADR என்பது குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது மேலும் பல நூல்களிலும் பொதிந்து கிடக்கிறது.
2. சித்த மருத்துவ மருந்துகள் என்பது Fixed dose combination தத்துவத்திற்கு ஏற்றது அல்ல. இது பல சரக்கு மூலிகை மருந்துகளைக் கொண்டது.
3. மக்கள் சில சமயங்களில் சித்த மற்றும் அல்லோபதி மருந்துகளை சேர்த்து எடுக்கும் வழக்கமும் அதிகம் உண்டு. பிரித்தறிவது கடினம்.
4. Drug interaction என்ற பகுதியை மேலும் பலபடுத்த வேண்டும்.
5. Phamacokinetics and toxicokinetics பகுதிகளை மேலும் பலம் பெறச் செய்தல்.

கடைசியாக நம் மாணவர்கள் மத்தியிலும் Pharmacovigilance இன் அங்கங்கள் மற்றும் சிறப்புகளை பாடதிட்டத்தின் மூலமாக எடுத்துரைக்க் வேண்டும். மக்களுக்கும் சரியான விழிப்புணர்வு ஊட்ட வேண்டும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

DYSBIOSIS OF THE GUT MICROBIOME IN SPECIAL RELATION TO CANCER

P. Pushpa

Third year, UG Student, Government Siddha Medical College, Palayamkottai.

Email: **pushpa.sivagami@gmail.com**

ABSTRACT

Siddha medicine is an ancient system of medicine prevalent in south India. It describes about 4448 diseases and provides the treatment aspects also. According to Siddha, the human body is made up of *uyir thathukal* (the three humours) and *udal thathukal* (the seven constituents). Cancer is a disease in which abnormal cells divide uncontrollably and destroy the body tissues. So preventing the incidence of cancer is better than involving the patients in chemotherapy and radiation therapy. This study describes the relationship between *maandham* (dysbiosis) and *suram* (fever). Dysbiosis is one of the many reasons for the occurrence of neoplastic fevers. Many Siddha literatures and research articles were refered and analysed. The essential parts were reviewed. The aim of this paper is to bring out the relation between Dysbiosis and Cancer occurrence. Dysbiosis (imbalance in gut microbiome) can lead to the production of carcinogenic metabolites in the body that causes cancer. So, preventing the occurrence of dysbiosis probably reduces the risk of cancers upto 20%.

KEYWORDS

Siddha medicine, *Pazhansuram* (cancer), Dysbiosis, Cancer prevention, Maandham.

INTRODUCTION

Siddha system is one among the AYUSH systems of medicine. The primary aim of the system is restoring the balance in physical, mental and social well being. When the normal equilibrium of the three humors (*vaadham, pitham, kabam*) in the body is disturbed pathological changes occurs showing a set of signs and symptoms. It is then named as a disease. According to the World Health Organization (WHO), "Cancer is not just one disease. It is a large group of diseases that can start in almost any organ or tissue of the body when abnormal cells grow uncontrollably beyond their usual boundaries to invade adjoining parts of the body and/or spread to other organs. The latter process is referred to as metastasis which is the major cause of death in cancer. So, prevention of cancer is inevitable than its management.

METHODOLOGY

Initially the literatures regarding *suram* were referred. Among the 182 types of *suram* some were similar to the pattern exhibited in neoplastic fevers. Among many causes of *suram*, *maandham*(indigestion) was taken as the principal cause and further validations were done. It revealed that the dysbiosis in the second genome of our body i.e., gut microbiome can cause many disease breakdown in our body.

Among the 182 types of *suram*, a particular type called *pazhansuram* or *maaralsuram* was found to be in relevance with the recurring fever in patients with Acute Myeloblastic Leukemia. Hence it is clear that Siddha literatures portray cancer like diseases under the broad topic of *suram*.

"Ajeeranam indri suramumvaradhu"

"Kudalthanni lseedhamaladhu suram varadhu

(*Noinaadal noi mudhal naadal thirattu* – Part II).

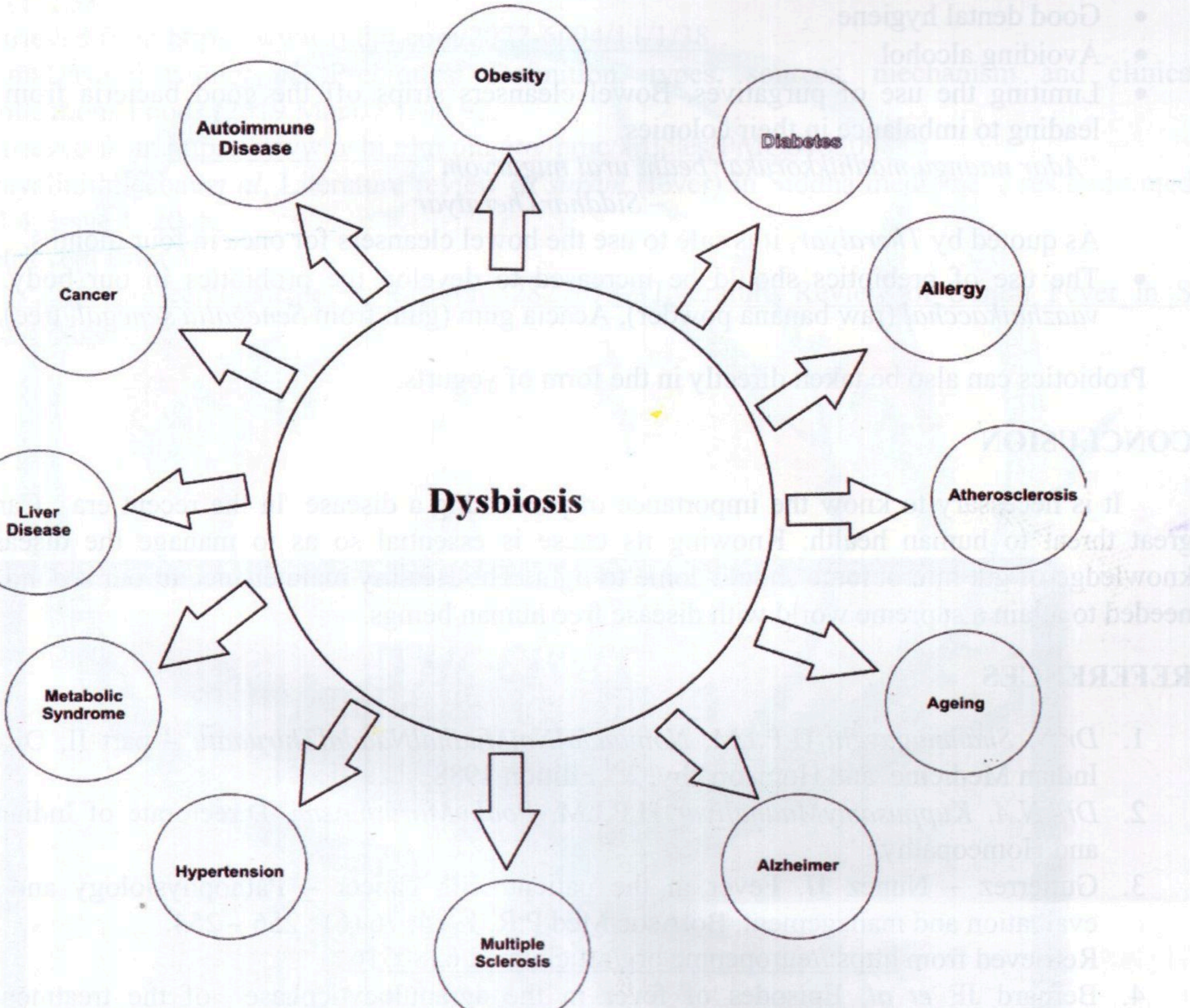
These lines reveal that the indigestion developed inside the body is the primary cause of fevers.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

DYSBIOSIS OF THE GUT MICROBIOME

The human colon contains upto 10^{14} bacteria. These microbes help and protect the human body in many ways. Their balance is called as symbiosis. Due to many reasons like overuse of antibiotics, misuse of alcohol, inappropriate diet can lead to dysbiosis. Generally, the normal bacterial flora in intestines have antitumor properties. Recent studies show that Ferrichrome metabolite secreted from *Lactobacillus casei* trigger apoptosis in tumor cells via direct activation of JNK pathway.

The imbalance in bacterial flora of intestine may lead to various diseases ranging from IBD (inflammatory board disease) to Neurodegenerative diseases.



Dysbiosis is the cause of 20% of tumorigenesis. Preclincial studies have been conducted in germfree mice models to demonstate the tumorigensis by the gut microbiome through difference mechanisms.

One such example is the production of colibactin and Cytolethal Distending Toxin (CDT) by *Escherchia coli* with DNA aseactivity.

Another such example is the production of CagA protein by *Helicobacter pylori*. It was the first bacterial protein shown to be involved in human cancer. It comes under class I carcinogens as listed by WHO. The cytotoxic associated gene (CagA protein) causes gastric cancer by interfering with the host's AKT pathway.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

PREVENTION

"Prevention is better than cure". Preventing cancers are easier than managing them. Prevention does not mean the non- occurrence of a particular disease. Rather, it is all about reducing the risk of its occurrence. So, to put in simple words preventing dysbiosis can protect our health preventing from cancer and related diseases.

WAYS OF PREVENTION

- Lifestyle changes
- Reducing the use of antibiotics
- Good dental hygiene
- Avoiding alcohol
- Limiting the use of purgatives. Bowel cleansers strips off the good bacteria from the colon leading to imbalance in their colonies.

  "Adar naangu madhikkorukar bedhi urai nugarvom"

  – SiddharTheraiyar

  As quoted by *Theraiyar*, it is safe to use the bowel cleansers for once in four months.
- The use of prebiotics should be increased to develop the probiotics in our body. Example: *vaazhaikacchal* (raw banana powder), Acacia gum (gum from *Senegalia senegal* tree).

Probiotics can also be taken directly in the form of yogurts.

CONCLUSION

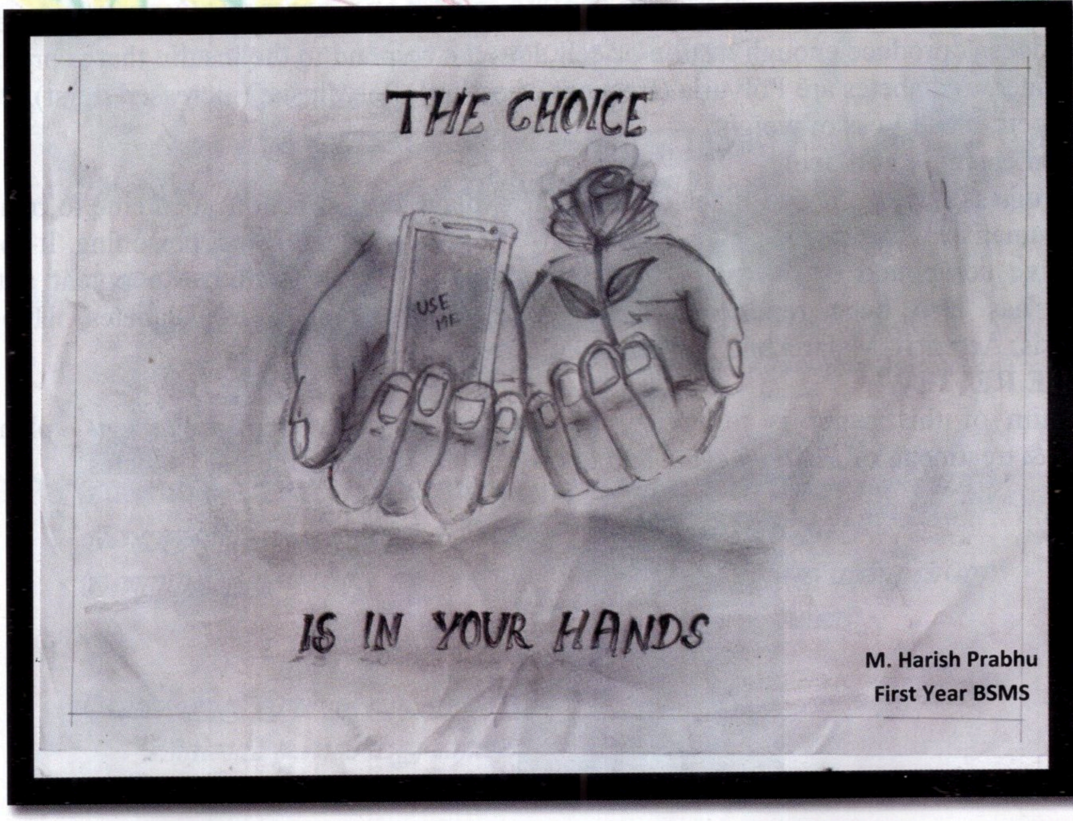
It is necessary to know the importance of preventing a disease. In the recent era , Cancers are a great threat to human health. Knowing its cause is essential so as to manage the disease. A vast knowledge of gut microbiome should come to light. The Healthy maintenance of our second genome is needed to attain a supreme world with disease free human beings.

REFERENCES

1. *Dr.N. Shanmugavelu* H.P.I.M, *NoinaadalNoiMudhalNaadalThiruaatu* – part II, Directorate of Indian Medicine and Homeopathy. 2nd Edition 1988.
2. *Dr. N.A. KuppusamyMudhaliyar* H.P.I.M, *PodhuMaruthuvam,* Directorate of Indian medicine and Homeopathy.
3. Gutierrez – Nunez JJ. Fever in the patient with cancer – Pathophysiology and the initial evaluation and management. BolAsoc Med P.R. 1984; 76 (6) : 256 – 254.
   Retrieved from https://europepmc.org/article/med/6380516
4. Bernard JF *et al.* Episodes of fever in the agranulocyticphase of the treatment of acute myeloblastic leukemia in adults. Sem Hop 1976.
   Retrieved from https://europepmc.org/article/med/185700
5. Sobhani I *et al*, Microbial dysbiosis in the colorectal cancer (CRC) patients (2011) PLoSONE 6 (1) : e 16393
   Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3029306/
6. Savage DC. Microbial ecology of the gastrointestinal tract. (1977) Annu Rev microbial 31 : 107 – 133.
7. Hawrelak JA *et al*, the causes of intestinal dysbiosis – a review, (2004) Alternative medicine review 9 (2) : 180 – 197.
   Retrieved from
   https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=the+causes+of+intestinal+dysbiosis+by+Hawrelak&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3D6cUkrQHU6ioJ

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

8. Hiroaki Konishi*et al,* Probiotic derived ferrichrome inhibits colon cancer progression via JNK mediated apoptosis, Nat commun 2017; 7: 12365.
Retrieved from https://www.nature.com/articles/ncomms12365
9. Lara – tejero M *et al,* A bacterial toxin that controls cell cycle progression as deoxyribonuclease I like protein, science 2000 ; 290 : 354 – 357.
Retrived from https://science.sciencemag.org/content/290/5490/354.full
10. Janelle C Arthur *et al*, Intestinal inflammation targets cancer inducing activity of the microbiota, Science 2012 Oct 5, 338 (6103) : 120 – 123.
Retrieved from https://science.sciencemag.org/content/338/6103/120.full
11. Silvia Vivarelli*et al*, gut microbiota and cancer : From pathogenesis to therapy. Cancers 2019 Jan 11 (1) : 38.
Retrieved from https://www.mdpi.com/2072-6694/11/1/38
12. DomaDavaniDavani*et al*, Prebiotics: Definition, types, sources, mechanism and clinical applications.Foods (2019 Mar), 8 (3) : 92.
Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6463098/
13. Thayalinithileeban*et al*, Literature review of *suram* (fever) in Siddha medicine, J.res.tradit.med, vol 4, Issue 1, 2018.
Retrieved from
https://www.researchgate.net/publication/328276737_Literature_Review_of_Suram_Fever_in_Siddha_Medicine



VELLARUGU(*Enicostema axillare*) IN THE MANAGEMENT OF MADHUMEGAM – A REVIEW

Dr.K.Gunapriya
PG Scholar, Department of Nanju Maruthuvam, GSMC, Palayamkottai.
Email ID: gunapriyathen17@gmail.com

ABSTRACT

According to a survey on burden of Diabetes mellitus, India currently represents 49% of world's diabetic burden, with an estimated 72 million cases in 2017, a figure expected to almost double to 134 million by 2025, thus the burden of diabetes will be high in future as the disease can only be managed but not cured. Siddha system of medicine possesses potent anti-diabetic drugs to prevent morbidity and mortality of Diabetes mellitus. *Vellarugu* is one among the anti-diabetic drugs which is latent or merely used. The modern generation seeks the scientific base behind every traditional medicine. This paper focuses on bringing out the scientific integrity of a single herb medicine "*Vellarugu*" (Enicostema axillare) in the management of Madhumegam. This herb is believed to exhibit potent anti-diabetic activity.

Keywords
Vellarugu, *Madhumegam*, Anti-diabetic activity, Enicostema axillare, Siddha.

INTRODUCTION

Epidemiology

India currently represents 49% of worlds' diabetic burden, with an estimated 72 million cases in 2017, a figure expected to almost double to 134 million by 2025.

Diabetes mellitus

Diabetes mellitus is a metabolic disorder in which a person has high blood sugar, either because the pancreas doesn't produce enough insulin or cell does not respond to the insulin that is produced. The symptoms related to diabetes are Polyuria (frequent urination), Polydipsia, (increased thirst), Polyphagia (increased appetite) and Loss of weight.

Vellarugu (Enicostema axillare)

Vellarugu is one of the anti-diabetic drugs. This plant is used in folk medicine to treat diabetes mellitus, Rheumatism, Abdominal ulcers, Hernia, Swelling, Itching and Insect poisoning. It contains the major bioactive compound is swertiamarin a secoiridoid glycoside, that has a potent anti-diabetic activity and has also been reported to cure many diseases such as Diabetes, Hypertension, Atherosclerosis, Arthritis, Malaria and Abdominal ulcers.

AIM OF THE REVIEW

The aim of this paper is to review the antidiabetic activity of *Vellarugu* plant for the management & treatment of *Madhumegam* and to prevent the future burden of Diabetes.

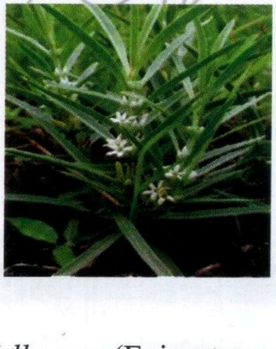


Fig.1. *Vellarugu* (Enicostema axillare)

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

PLANT DESCRIPTION

PLANT NAME(Tamil)	**VELLARUGU**
BOTANICAL NAME	***Enicostemma axilarae***
OTHER NAMES	**Eng.-** White head **Tel.-** Nelagolimidi **Mal.-** Vallari **Hindi.-** Chota chirayata **Sans.-** Mamajjakah, nahi **Kan.-** Chikka chirrayatha
SYNONYMS	***Adenema hyssopifolium*** ***Enicostema hyssopifolium*** ***Enicostema littorale blume*** ***Enicostema verticillatum***
FAMILY	**Gentianaceae**
PART USED	Whole plant
TASTE	Bitter
PHYTOCHEMICALS	Alkaloids, glycosides, triterpenoids, saponins, sterols, phenolic acid, flavonoids and xanthones

SIDDHA LITERATURE

வெள்ளறுகு - VELLARUGU ***(Enicostema axillare)***

சுவை - கைப்பு ; **தட்பம் - வெப்பம் ; பிரிவு – கார்ப்பு**

"பாலைவெள்ளைக் காக்கணுள் விரோசனியாகும்
பாங்கான முடக்கொத்தான் வாதம்போகும்
சேலையாஞ் சேமைக்குத் தினவுபோகுஞ்
சிறுசங்கங் குப்பிக் குட்டம் போகும்
போலையாம் பொடுமலுக்கு விரணம் போகும்
புகழான கறுப்பறுகு காசம் போகும்
வேலையாம் வெள்ளறுகு ***மேகம் நிற்குங்***
மிகப்பவழ மலுக்கு சுவாசம்போமே"

- போகர் கருக்கடை நிகண்டு - 500

"அறுகற்ப குளிர்ச்சி வெள்ளை யறுகொடு வெண்மையான
கறையில்செவ் வந்தி ***மேகங் கடுந்தாகம்*** *வரட்சி மாற்றும்*
நிறைகுளிர்ச் சியுமா மீஞ்சி னோர்குடுத் துண்ட போதே
குறைமதி நுதலா[illegible] நஞ்சுக் கொடியினைக் கரைக்கு மன்மன்றே'

-பதார்த்த சூடாமணி

"வெள்ளறுகு ***மூன்று முடற்*** *சோபை*
விரணம் சூலை யது சுரங்கள்
பிரிவில் தாக வெட்டை ரத்த
தோசம் பித்தம் தீர்ந்திடுமே"

- ஓலைச்சுவடி

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

DISSCUSION

As per Siddha, *Madhumegam* comes as an imbalance between *Tridosam (Vadam, Pitham, Kabam)*. In the above song it is stated as ,'*Thirthodam theerkkum'* which means Vellarugu is known to treat *Vadham, Pitham and Kabam* related diseases.

SCIENCTIFIC EVIDENCE

1. High-fat diet-fed low-dose STZ was used to induce experimental type 2 diabetes in rats. Diabetic rats were orally treated with swertiamarin (50 mg/kg b.w./rat/day) for 30 days. Oral administration of swertiamarin to diabetic rats established a significant decline in the levels of fasting blood glucose, HbA1c as well as HOMA-IR values and an increase in plasma insulin and hemoglobin levels. The altered activities of key enzymes of carbohydrate and glycogen metabolism in liver and kidney tissues of diabetic rats were restored to near normalcy by swertiamarin treatment.

Swertiamarin treatment : It maintains normoglycemia in diabetic rats by modulating the activities of key carbohydrate and glycogen metabolizing enzymes in the hepatic and renal tissues.[4]

2. The whole plant aqueous extract of E.littorale was tested for its hypoglycemic activity on normoglycemic, hyperglycemic and alloxan induced diabetic rats. Blood sugar lowering activity was not observed in normoglycemic and glucose loaded hyperglycemic rats in the short time experiment. But in case of diabetic rats, the fall of blood sugar after 30 days treatment with the aqueous extract was found to be significant ($P < 0.001$). The decrease in the plasma glucose level was accompanied with decrease in the level of glycosylated haemoglobin and glucose-6-phosphatase activity in liver.

Conclusion

This work is just a basic review of Vellarugu. Further scientific validations and documentations regarding this are needed to bring out the scientific base behind Vellarugu in curing and managing Madhumegam (Diabetes mellitus)

REFERENCES

1. Bogar karukadai nigandu -500, Kandasamy mudhaliyar, 102:29
2. Vadha vaithiyathuku aadhi, Balaramaiya.V B.A., B. L., 71
3. Mooligai vilakkam (ஓலைச் சுவடியினின்று பதிக்கப்பட்ட நூல்) Tamil Maruthuva Book varisai-14 (2008) Dr. Aanaivaari anandhan PhD, 70
4. Selvam R et al, Biochemical evaluation of Antidiabetic properties of Swertiamarin, Asian journal Pharmaceutical and Clinical research, Vol ll, issue 10, 2018. M Retrieved from https://innovareacademics.in/journals/index.php/ajpcr/article/view/28152
5. T. V. Sambasivam Pillai, Tamil – English Dictionary of Medicine, Chemistry, Botany, & Allied sciences (Based on Indian Medical Science), 1994, Vol. I –V, Government of Tamil Nadu, 1224.

உழைக்காமல் துருப்பிடித்து அழிந்து போவதைவிட
உழைத்து உடைந்து போவது மேல்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

DECODING THE PODHU GUNA PADAL OF THAMIRAM (COPPER)

M.Y.Karthiga
Final year BSMS, Government Siddha Medical College, Palayamkottai.
Email ID: karthika.manohar126@gmail.com

Abstract

Siddha system of medicine is the foremost of all the other medical systems in the world. The system is said to be emerged from antiquity, from the highly evolved conscious of siddhars. Medicines in the form of Herbs, Metals, Minerals and Animal products were used to treat diseases. Compared to other known systems in the world, Siddhars used many metals and minerals to treat the diseases is challenging the modern Alchemy. One among the common metals used by Siddhars was the Copper which is of high medicinal values. The aim of this paper is to decode the Pothugunam of Thamiram (Copper) mentioned in Siddha literatures.

Keywords

Thaamiram, Copper, *Pothugunam*, Siddha, Metals

Introduction

Copper is an essential nutrient for the body that is inevitable for many physiological and biological processes. It plays a major role in Iron absorption. It is required for normal functioning of aerobic microorganisms. It is involved in regulating the nerve transmission, blood clotting and oxygen transport. It also helps in scavenging the free radicals. Siddha texts have mentioned the medicinal values of Copper (Thaamiram).

Classification Of Metals

Siddhars classified those metals and minerals under 4 catogories.

Ulogangal	11
Karasaram	25
Padanam	64
Ubarasam	120

Copper comes under the category ' Ulogangal '.

Description

Copper is known as chembu, thamiram, Gunmakaalan.

Suvai (Taste): Kaippu (Bitter), Kaarppu (Acrid)
Veeriyam (Potency): Veppam (Hot potency)
Pirivu: Kaarppu (Acrid)
Pothugunam Of Thaamiram (Copper)

"தாம்பிரத்தாற் சோரி பித்தஞ் சந்நியகுவைக்கபம்
வீம்பார் பீலீகமந்தம் வெண்மேகந் – தேம்பழலை
சூதக நோய் புண்கிரந்தி தோட சுவாசங்கிருமி
தாது நட்டங் கண்ணோய் போம்சாற்று"

\- (பதார்த்த குண சிந்தாமணி)

தீரும் நோய்கள்:

- சோரி பித்தம் (Bleeding or haemorrhage from any part of the body)
- பீலீக மந்தம் (Splenomegaly)
- வெண்மேகம் (Gonorrhoea)

- சந்நி (Delirium)
- அழலை (Fatigue)
- சூதக நோய் (Menstrual Disorders)
- கபம்
- புண் (Ulcers)
- கிரந்தி (Glandular swelling of abscess)
- தோடசுவாசம் (Respiratory Disorders)
- தாதுநட்டம்
- கிருமி (Infections)
- கண்ணோய் (Eye Diseases)

Let us decode why copper is indicated for the above diseases.

சோரி பித்தம் -Bleeding or haemorrhage from any part of the body.

Any damage to the blood vessels can lead to bleeding. But copper protects our blood vessels in many ways. Copper is the constituent of the enzyme superoxide dismutase which is a potent antioxidant scavenging free radicals thus reducing the oxidative damage to our blood vessels and other cells of our body.

Blood vessels are made up a connective tissue called collagen which maintains its integrity. Lysyl oxidase, a copper containing enzyme is responsible for cross linking of collagen fibres with other supporting fibres.

வெண்மேகம் - Gonorrhoea

Gonorrhoea is a sexually transmitted disease caused by the bacteria *Neisseria gonorrhoeae*. From the ancient times, copper is known for its antimicrobial activity. Recent studies reveal that copper suppresses or limits the spread of Gonococcus. Studies also show that large amounts would be effective in killing the Gonococci.

சூதகநோய் - Disorders of menstruation

Thyroid hormones are essential for the maintainance of normal reproductive functions in women. Disorder of thyroid hormones causes menstrual disturbances in women. Copper along with zinc; helps to maintain the optimal thyroid gland function. A recent study states that, besides iodine, there is a significant correlation between plasma copper concentration and Ft3/Ft4 ratio.

Anaemia is also the leading cause of menstrual problems in women especially in INDIA, where 50% of the women are anaemic. Copper being the constituent of the enzyme ALA synthase is responsible for heme synthesis. Copper also promotes the absorption of iron and its storage. So deficiency of copper leads to anaemia and hence menstrual problems.

புண் - Ulcers

Ulcer is defined as a break in the continuity of the epidermis. Copper has a major role wound healing. First of all , collagen is essential for healing which requires copper for its synthesis. As the wound healing process starts, angiogenesis should occur to promote healing. Certain growth factors such as vascular endothelial growth factors required for angiogenesis are sensitive to copper. Hence copper promotes healing process.

சுவாசம் - Respiratory disorders

Copper is the constituent of several enzymes such as histamine oxidase, diamine oxidase which primarily degrade amines such as histamine. One of the major actions of histamine in lungs is bronchoconstriction. When copper containing enzyme levels are adequate they degrade the histamines. Diminished activity of the superoxide dismutase has been linked to COPD.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கண்ணோய் - EYE DISEASES

Tyrosinase, a copper containing enzyme is required for the production of melanin. Melanin pigment in the eyes protects the eye from harmful UV rays. Copper being an antioxidant prevents macular degeneration and cataract. It also maintains the blood pressure and protects the retinal arteries.

CONCLUSION

Even though siddha system of medicine is ancient, siddhars are well ahead of time in every aspect.The physiological and pharmacological action of every metal is analysed and given in a nut shell called podhu guna padal. Thus copper can be effectively used to treat the above diseases. Further studies on other metals are encouraged to render siddha system of medicine across the world.

REFERENCES:

1. Gunapadam thathu jeevam
2. Pathartha guna sindhamani
3. T. V. Sambasivam Pillai, Tamil English Dictionary based on Siddha and Indian Medical Science, Second Edition, Department of Indian Medicine and Homeopathy, Chennai.
4. Textbook of Biochemistry - U. Satyanaraya, U. Chakrapani
5. Jain RB, Thyroid Funtion and Serum Copper, Selenium and Zinc in general US population, Biol Trace Elem Res 159, 87-98 (2014).
   Retrieved from www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/2478479/#ftt
6. Johannisson G, et al, Influence of Copper Salts on Gonococci. Br J Vener Dis. 1976 Jun;52(3): 176-7
   Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/819090/?i=2&from=/808129/related
7. Urgate M, et al. Surv Ophthalmol. 2013 Nov – Dec. Iron, zinc, and copper in retinal physiology and disease.
   Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/24160731/
8. Sen CK, et al. Am J Physiol Heart Circ Physiol. 2002. May;282(5): H1821 – 7.
   Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/11959648/

நிரல்யம்

நீண்டகால பாரம்பரியத்தின் நீங்காத நம்பிக்கை பெற்ற எங்கள் தமிழ்மருத்துவம் ரகசியங்களாய் மட்டுமே பொதிந்து வைக்கப்பட்ட எங்கள் இராவணநாட்டின் பொக்கிஷம்

நிரல்களில் கோர்க்கப்படாத நீண்டகால வாய்மொழி கடந்து வந்த வரலாறு கொண்ட எங்கள் வாகடங்கள் இன்றும் என்றும்

நிரல்யமாய் தொன்மையாய் , திண்மையாய், நுட்பமாய், அணுத்துவமாய் இது புவி முழுதும் தோன்றும் நோய்கள் அத்தனைக்கும்

முக்தி பெற்றோர் அருளிய மருந்துகளின் பெட்டகங்களையும் மூலிகைகளில் முடிந்து வைக்கப்பட்ட எண்ணற்ற ரகசியங்களையும் ,

வாழ்வியல் நெறிகளையும் தொலைத்துவிட்ட அன்றாட வாழ்வின் அற்புத நொடிகளையும் மீட்டு உருவாக்கம் செய்ய

மீள் அமைப்புடன் விழிப்புணர்வு ஊட்ட தமிழ் சமூகத்தின் மூத்த மருத்துவகலையை 5 நாட்களில் சித்தம் என்னும் கடலில்

மீண்டும் முத்துகுளிக்க அழைக்கிறோம் வாருங்கள் தமிழ்மருத்துவம் என்னும் கலையின் அற்புதங்களை திகட்ட திகட்ட பருகி

செல்லுங்கள் இந்த இருப்பத்தி ஒன்றாம் நூற்றாண்டின் தை திங்களில் உங்கள் உள்ளத்தை தைக்கும் மருத்துவ கருத்துகளையும் ,

தமிழ் மருத்துவ சமூகத்தையும் கொண்டாட வாருங்கள் நிரல்யம் ...

உங்கள் மூளையில் மருத்துவ நிரல்களை நிரப்பி உங்கள் ஐயங்களே போக்கும் ஒரு உன்னத நிகழ்வு...

பல்லாண்டு பாரம்பரிய நீட்சியின் சிறுதொடக்கம்

நீங்களும் வாருங்கள்

நிரல்யத்துடன் பீடுநடை போட ... - *ச.சு.நாகராஜன்*

தொட்டனைத் தூறும் மணற்கேணி மாந்தர்தம்

கற்றனைத் தூறும் அறிவு

A RESURRECTION OF HIRUDOTHERAPY

Dr. M. Mohammed Fizel

PGScholar, Department of *PuraMaruthuvam*, Government Siddha Medical College, Palayamkottai.

Abstract

Attaividal is one of natural ways of bloodletting which comes under external therapies *(Asuramaruthuvam)* in siddha system. Bloodletting is the removal of impure blood from the body. Blood is the dominant humour and one in most need of control. In order to maintain the balance of humours a physician would remove excess blood or impure blood from the body.

Key words

Attai, Leech, Leech therapy, Hirudin, H.medicinalis

Introduction

Hirudotherapy is old as 3500 years by Egyptians, Mesopotamians and the Greeks. The medicinal leech named *Hirudo medicinalis* was used for therapeutic purpose before 2000 years by renowned Siddhars.

"முன்னேகேளாயட்டையதன்
குணத்தைச்சொல்வன்மொய்குழலே
அந்நாளன்னம்பால்பருகும்
அதுபோல்வாங்கும்விஷநீரை
நன்னாள்பார்த்துநோயறிந்து
நயனந்தன்னில்விடுவாயால்"

-Agathiyar nayanavidhi 500

Attai vidal is being followed as Medicinal leech therapy (Hirudo therapy) in modern medicines. It contributes a lot to reconstructive and microvascular surgeries.

Classification

Kingdom	:	*Animalia*
Phylum	:	*Annelida*
Class	:	*Clitellata*
Order	:	*Hirudinida*
Family	:	*Hirudinidae*
Genus	:	*Hirudo*
Species	:	*H.medicinalis*

Anatomy

Siddha anatomy	Modern anatomy
10cm (2 to 4 inches)	0.3cm to 3 cm
Teeth 3	3 jaws with sharp teeth
Skin layers 5	Skin layers 2
Face color red or green	Face color red or green
Pakkam irandilum parutha narambu irukum	Heart tube 2

The leech is a hermaphrodite, having both male and female reproductive elements. It has an anterior and a posterior sucker. Its body coelom is of higher flexibility. It has 8 pairs of eyes, 32 brains, and 34 segments in the body and 21 nerve ganglion in the mid body segments.

Active substances in saliva of leech

Towards the end of 90th century the leech is used in microsurgery, surgical and non- surgical cases. The saliva of the leech has some medicinally essential enzymes.

Some among them are

S. No.	Enzymes	Actions
1.	Hirudin	Anti – coagulant Analgesic Vasodilator
2.	Calin	Inhibition of platelet infusion
3.	Hirustatin	Accelerate reperfusion and prevent reocclusion
4.	Destabilase	Antibacterial Antimicrobial

Selection of leech

- *Hirudamedicinalis* present in the odoury water and ponds with lilies.
- 15 to 20 species used among the 600 to 650 leech species.
- For example *Hirudaventralis, Hirudamedicinalis.*

Types of leech in siddha system

Non poisonous leech

- White and light golden color (*Hirudamedicinalis*)
- Sengazhuneer color (*Hirudaorientalis*)
- Corol like color Rice sized (Marine leech)
- Green or lemon color

Poisonous leech

- Blackish Red
- Black (Horse leech)
- Rainbow, multicolor (Tiger leech)

MECHANISM OF ACTION

Inhibition of platelet function produces
↓
Anestheses the local area
↓
Dilates the blood vessel
↓
Increased blood flow
↓
Increasing tissue perfusion
↓
Restores of normal circulation

In the case of varicose veins after the Leech therapy, the normal circulation restores within 3 to 7 days.

PRE LEECH APPLICATION PROCEDURE:

1. Suitable timing for leech therapy
   For adult – Afternoon
   For children - Morning

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

2. Purification of leech
   The leech is placed inside the turmeric dissolved water in broad mouthed vessel.
   The mucous like substance released by the leech it shows the leech is ready to suck.
3. Preparation of patients

The patient should be given laxatives, emetics, diaphoretics medicines on the previous day. Adequate food and sleep on the day of leech bite. The site is washed with blackish soil and red soil should be applied.

MAIN PROCEDURE

A leech mouth has set of 3 jaws that bite into a host flesh making a Y-shaped incision. If leech do not hold, prick with a sterile needle at the site or apply a drop of milk at the site. Patient may lose 15ml of blood per leech, but the wound may continue to ooze blood upto 50 to 150 ml.

POST LEECH APPLICATION PROCEDURE

1. Frequency of Application
   It depends upon the severity of the disease. It should be applied once in a week.
2. Removal of leech from that site
   The leech swells upto 5 to 8 times of its size after sucking the blood. Then it falls down spontaneously within 30 minutes to 4 hours. Sprinkle salt water at the site of bite, if it does not fall down.
3. Purification of leech
   After sucking, the leeches are induced to vomit the blood by dusting Turmeric powder on its mouth after the treatment because stagnation of blood gives sluggishness to leech, and so blood-borne infections can easily spread from one person to another.
4. Cleaning the site of bite
   The site are cleaned and pressed with pulp of aloe vera and with turmeric powder.

Locations for Leech Therapy

Clinical condition	Location
Traumatic oedema, Tumour, Abcess, Sprain, Hepatomegal	At the site
Uncontrolled vomiting	Chest pit
Whooping cough	Mid back
Bleeding heamorrhoids, abdominal cramps caused by dysentery	Around the anus
Head ache caused by amenorrhea	Inner thigh
Eye swelling, watery discharge from eyes, pain in eyebrow and eyelid	Eye lid (*Agathiyar nayana vidhi*)

Contra indications

- Anaemia
- Pregnancy
- Allergic patients
- Bleeding disorders like haemophilia

The unsuitable sites for leech application are Testes, Penis, Eyelids, Breast, Areas of pulsations.

Screening before treatment

- CBC
- Bleeding time

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

- clotting time
- blood glucose level
- screening of sexually transmitted disease

Storage

A wide container opening at the top filled with dechlorinated water not more than 50 degreefarenheit. A lid is essential with suitable aeration. We can store 50 leeches in a 10 litre container.

Food

Kottikizhangu - Aquatic root – *Aponogeton natans*
Sevvalli - Water lilly (red) – *Nymphaea nouchali*
Pasumanjal - Turmeric - *Curcuma longa*

Adverse effects

Certain adverse effects can develop like pain during treatment, local itching, Allergies, Infections, Vasovagal attack, Scarring and Slight fever.

Conclusion

Leech therapy is a good example of a medical treatment valued in both complementary and conventional medicine. Hence more efforts should be undertaken to optimize leech therapy. More investigations are required to assess the efficacy and safety of leech therapy.

References:

1. https://www.academia.edu/37010022/AMAZING_ATTAI_VIDAL_LEECH_THERAPY_IN_SIDDHA
2. https://ijapr.in/index.php/ijapr/article/view/959
3. K. S. Murugesa mudhaliyar, Gunapadam first part (porutpanbunool), 9th edition.
4. Dr.R. Thiyagarajan, Gunapadam Thathu Seeva vaguppu, 2nd edition.
5. Dr. K. S. Uthamarayan, Siddhar Aruvai Maruthuvam, 6th edition.
6. Agathiyar nayana vidhi 500, 1st edition.
7. https://hirudomedicinali-308.weebly.com/leech-anatomy.html
8. https://keys.lucidcentral.org/keys/v3/TFI/start%20key/key/Annelida%20key/Media/HTML/Arhynchobdellida.html

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

KALPULI (Sonerila tinnevelliensis) - A BOON TO MANKIND

Dr. T. Komalavalli
Reader, Department of General Medicine, Government Siddha Medical College, Palayamkottai.
Email Id: komalaarumugam1@gmail.com

ABSTRACT

Siddha system of medicine is usually considered as the oldest medical system known to mankind. Contemporary Tamil literature holds that the system of Siddha medicine originated in southern India, in the state of Tamil Nadu because of the bio-diversity of the Western Ghats. Siddha system is reported to have surfaced more than 10,000 years ago. Siddhars have experimented with many types of herbs and discovered their efficacy in the human system. One among the herbs is 'Kalpuli' which is endemic and endangered species exist in the *'Pothigai malai'*. The aim of this work is to bring out the medicinal value of this herb.

KEYWORDS

Kalpuli, Sonerila tinnevelliensis, Rejuvenators, Siddha, Traditional medicine.

INTRODUCTION

Kannikkars, the tribes from *Agasthiyar malai* biosphere reserve, use the whole plant of *Sonerila tinnevelliensis* which belongs to *Melartomataceae* for treating various ailments.
They call it as *'KALPULI'*. They consider this plant as one of the rejuvenators.

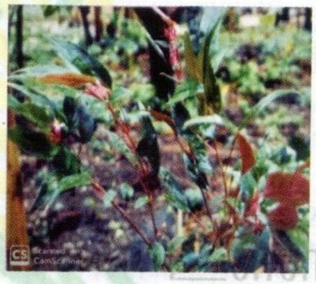


Fig 1. Sonerila tinnevelliensis

OTHER NAMES

'Santhana karani', 'Pulippu keerai', Pulichuvai keerai' and Keerai puli'.
Whenever, they plan to go for a very long travel, they usually take a handful of this plant and chew them and swallow them. This will give them the energy for a long walk and get rid of them from being tired.

'வாதம்அறும் பித்தம்உறும் மாறாஅ ரோசிவிடுங்
சீதமுடனே அகறுஞ் சேயிழையே – பேதாப்
புளித்த இலைக் கறிக்கும் போம் இரத்த பித்தங்
களித்த கரப்பனொடு காண்'

-பதார்த்த குண சிந்தாமணி

From the above verse, we came to know that the whole plant can be given to treat *Vatha diseases*(80 types), tastelessness, *Kabam diseases*, *Ratha pitham* and Eczema. This is also considered to be one of the 108 rejuvenators by our legends. Leaf extract orally administered to cure body swelling by Kannikars. When the leaves are consumed in an empty stomach once in a day for 12 – 15 days, it relieves the rheumatic complaints. In developing countries, it is estimated that above 80% of the population depends on traditional medicine for their primary health care. So, there a need arises to screen the medicinal plants for their bio-active compounds as a basis for further pharmacological studies. The GCMS evaluation of chemical constituents from the ethanol extract of the above plant reveals the presence of six major bio-active constituents with other minor constituents.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

They are

- Ethyl iso-allocholate
- Palmitic acid, Ethyl ester
- Linoleacidic acid, methyi ester
- Di-iso octyl phthalate
- Tetra hydro spirilloxanthin
- Stigmasterol

S. No.	Name of the compound	Molecular Formula	Compound Nature	Activity
1.	Ethyl iso-allocholate	$C_{26}H_{44}O_5$	Steroid	Anti-microbial Anti-inflammatory Diuretic Antiasthmatic Anti-arthritic Anticholesterol
2.	Palmitic acid, Ethyl ester	$C_{18}H_{36}O_2$	Fatty acid	Anti-oxidant Hypocholesterolemic Nematocide Pesticide Lubricant Anti-androgenic 5α reductase inhibitor
3.	Linolel acidic acid, Methyl ester	$C_{19}H_{34}O_2$	Unsaturated Fatty acid ester	Antiinflammatory Hypocholesterolemic Anti-cancer Hepatoprotective Nematocide Insectifuge Anti-histamine Anti-eczemic 5α reductase inhibitor Anti-arthritic Anti-coronary
4.	Di-iso octyl phthalate	$C_{24}H_{38}O_4$	Plasticizer compound	Anti-microbial Anti-fouling
5.	Tetra hydro spirilloxanthin	$C_{42}H_{64}O_2$	Carotenoid	Anti-oxidant Anti-inflammatory Anti-arthritic Lowering hypertension Anticancer Drug for eye problems Natural colour pigment
6.	Stigmasterol	$C_{29}H_{48}O$	Phytosterol	Anti-microbial Anti-inflammatory Diuretic Anti-asthmatic Anti-arthritic Anti-cholesterol

Among the six identified phytochemicals, ethyl-iso-allocholate present in the essential oil is the ester of the bile acid and cam act as an emulsifying agent, so that fat and oils can be digested by water soluble digestive enzymes in the small intestine.

- Stigmasterol is used as a precursor of semi synthetic progesterone as a valuable human hormone that physiological role in the regulatory and tissue rebuilding mechanisms related to oestrogen

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

effect as well as acting as an intermediate in the biosynthesis of androgens, oestrogens and corticoids. It is also used as a precursor of Vit D.

- It could be concluded that Sonerila tinnevelliensis contains various bio-active compounds. So it is recommended as a plant of phytopharmaceutical importance.
- Further studies may add new knowledge to the information in the traditional medicinal system

References

1. Sudha S, Mohan VR, Kumaresan S, Murugan C and Athiperumal selvam T, Ethnomedicinal plants used by the Tribals of Kalkkad – Mundanthurai Tiger Reserve KMTR Western Ghats, Tamil Nadu for the treatment of Rheumatism, Indian Journal of Traditional Knowledge-2010; 9; 502-509.
2. Bruice PY- Organic chemistry, Preventive Hall, Upper Saddle River, New Jensy, 1998; PP 1054-56.
3. Sundararaman P and D Jerassi C, A covinient Synthesis of Progesterone from Stigmasterol, J. org. Chemistry 1977; 42; 3633-3634.
4. Komalavalli et al, GCMS Bio-active compounds present in Sonerila tinnevelliensis, JAPS 2014; 4; 551-555.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

A COMPARATIVE OVERVIEW OF KAL IRUMAL WITH ALCOHOLIC LUNG DISEASE

R.Dharshini
Third year, UG Student, Govt Siddha Medical College, Palayamkottai, Tirunelveli.
amuthadharshini2000@gmail.com

ABSTRACT

The Siddha system of medicine (Traditional tamil system) is an ancient and foremost system of medicine. A widespread literature evidences are available regarding etiology, pathophysiology, treatment and management of every diseases including the Respiratory ailments. One among them is the Kal irumal, which on a thorough literature search was found to be in correlation with Alcoholic Lung Disease which is caused due to excessive alcohol use leading to serious complications.. In this paper, we have given the comparison of Kalirumal with Alcoholic Lung Disease.

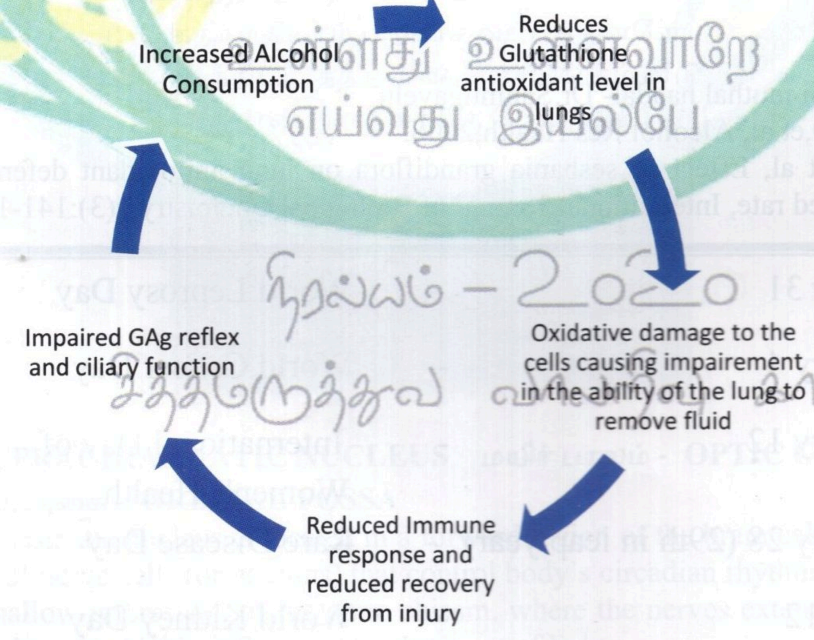
KEY WORDS

Siddha medicine, *Irumal*, *Kall irumal*, Alcoholic lung disease, Respiratory ailments.

INTRODUCTION

Alcoholic lung disease which is caused by excessive intake of alcohol is a non communicable diseas. Chronic alcohol ingestion impairs the multiple circle cellular function leading to increased susceptibility to infection. Alcoholics have a higher risk of developing of acute respiratory distress syndrome. This disease is already mentioned in Siddha literature in the name of Kall irumal (Madhu Irumal). The mortality rate of Pneumonia, a form of acute respiratory tract infection that affects the lung parenchyma and oxygenation exceeds by 50% if the person is alcoholic.

MECHANISM OF ALCOHOLIC LUNG DISEASE



SIGNS &SYMPTOMS

The symptoms of alcoholic lung syndrome is explained in our siddha literatures.

- Shortness of breath
- Excessive sweating
- Chest pain

- Fever
- Drowsiness
- Chronic cough

In Siddha literatures,

Kall irumal

> *"Mayangiye vudam bengum thianavumagu*
> *Marbodu nenjularnthu kandam vatrum*
> *Ayangiye adikadiku irumalagum*
> *Adimoolam naabimattum vekka dundam*
> *Viyangiye eeralellam vethumbalagum*
> *Viranamundaai sirasodu miratchi aagum*
> *Sayangiye saarayan kallu thannal*
> *Thaangume madhuvendra virumarthaane"*

Yugimuni

PREVENTING MEASURES

Alcoholic lung disease is controlled by following methods

- Life style changes(Do not take alcohol, smoking,etc)
- Doing some asanas. The asanas used for the dilation of bronchioles in the lung and give a relief from depression,Eg. Pranayama,Vikrasana, Uttanasana, Virasana,etc

Diets

All green leaves eg.Agathi, murungai.

Goosebery citrus fruits.

They contains ascorbic acid. The ascorbic acid increases the triglyceride level and decreases the ethanol level in blood after the alcohol consumption.

CONCLUSION

The siddha system has evidences for alcohol lung syndrome and its prevention and diet.

REFERENCES

1. Noi naadal noi muthal naadal- Dr.Sanmugavelu
2. Kerrshaw CD,et al, Alcohol Res Health,2008.
3. Ramesh T. et al, Effect of sesbania grandiflora on lung antioxidant defense system in cigret smoke exposed rate, International Journal of Biological Chemistry 1(3):141-148,2007

January 31	-	World Leprosy Day
February 4	-	World Cancer Day
February 12	-	International Day of Women's Health
February 28 (29th in leap year)	-	Rare Disease Day
March 12	-	World Kidney Day
March 24	-	World Tuberculosis Day

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

LADA MAIYAM VS SUPRACHIASMATIC NUCLEUS – A REVIEW

Dr. K. Salmaryhana[1], Dr. J. Sriram[2]
[1]Medical officer, The Al Aaliyah Siddha Clinic, Rajapalayam, Tamilnadu India.
[2]Lecturer, Department of Gunapadam, GSMC, Palayamkottai.
Email ID: salmaryhanak@gmail.com

ABSTRACT

Forefathers of our Siddha System of Medicine gave a unique importance for Varmam. An ample of literary evidences regarding Varmam are widespread. One of the Varma points, the *'Moorthi Varmam'* is situated in between the eyebrows which is otherwise known as *Lada maiyam. Lada maiyam* is responsible for controlling 96 thathuvagal and also interacts with the mind and hormones. The aim of this paper is to bring out the correlation of this *Lada maiyam* with the suprachiasmatic nucleus which is situated in the anterior region of the brain in the hypothalamus and directly above the optic chiasm. It contains neurons that control body's circadian rhythm.

KEYWORDS

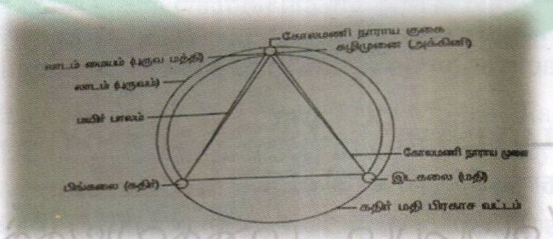
Lada maiyam, Akkinai, Thingal mandalam, Supra chiasmatic nucleus, Optic chiasm, Red nucleus.

INTRODUCTION

The *Lada maiyam* is situated half finger breadth above the *Thilartha varmam*. It is otherwise known as *Lada varmam, Ladamoorthi varmam. Lada maiyam* is a place in the head in which *kathir, mathi, pragasam* are situated circular in position. It is responsible for controlling 96 thathuvagal and also interacts with the mind and hormones.

Thingal mandilam or Chandramandilam is located in the middle of head which is compared to the raising place of thousands and thousands of *Chandras and Suryas* also downwards and share equal apart. It is also known as *Lada Thaanam.*

கடந்ததொரு தானமெடா லாட மய்யம்
கதிர்மதியாம் பிறகாச வட்டத்துள்ளே
அடந்திட்ட தத்துவங்களொடுங்கும் வீடு
ஆறான மாளிகைக்கு மேலாம்வீடு



லாட மையம் - SUPRACHIASMATIC NUCLEUS   மயிர் பாலம் - OPTIC CHIASMA
கோலமணி நாராய குகை - ORBITAL FOSSA

The suprachiasmatic nucleus is located in a forward region of the brain called the hypothalamus. It contains a group of nerve cells (or neurons) that control body's circadian rhythm. The suprachiasmatic nucleus lies in a shallow impression of the optic chiasm, where the nerves extending from each eye to the brain cross and thus it is highly influenced by the input of light.

The studies comparing the significance of *lada maiyam* and suprachiasmatic nucleus seem to indicate that both are responsible for controlling the body functions.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

LADA MAIYAM AND SUPRACHIASMATIC NUCLEUS

Vaasi yogam stimulates *kundazhisakthi* through *Nadutharai naadi* ascends upwards to reach *Suzhimunai*. It is done by *saram*. One whow knows *saram* already knows *param*. He leaves the three *gunam* and share with five of them. The adjoining place of the *kathir* and *mathi* is called *Lada maiyam* and the person who attained it is called *Sivayogi*.

Circadian rhythms are biochemical, physiological and behavioural cycles whose period is approximately 24 hours. These cycles are coordinated by molecular oscillators in the neurons of the suprachiasmatic nucleus. The behaviour of humans follows rhythms that are of endogenous origin but that are modulated by the daily variations in light and darkness. These cyclical fluctuations in behaviour are known as circadian rhythms.

Lada maiyam is the ending place of 96 *thathuvam*. It is also the home place of *aakinai* which is one of the six *aadharams* and prime place for *Natha vinthu*. It also consists of *Sudhar* (*suzhimunai*), *Ravi (pinkalai) and Mathi(edakalai)*. *Vedhas* are placed in this place. It is also the place of darkness and lightness. It is the place where *valachandra pragasa nadanum* occurs. Here the three *akaram, ugaram and magaram* are joined together.

LADA MAIYAM CONSISTS OF *SUDHAR (SUZHIMUNAI), RAVI (PINKALAI) AND MATHI (EDAKALAI)*

Light enters the eye and activates neurons in the retina that convert photons (light particles) to electrical signals. The retinal neurons transmit the electrical signals from the retina via long axons in the optic nerve. Along the way is the optic chiasm, where the optic nerves from the left and right eye meet and cross. At the optic chiasm, visual information continues toward the back of the brain, where it is processed into images that we can consciously perceive. The neurons carrying information to the SCN, however, take a different path. They exit the optic chiasm and turn upward, toward the SCN.

Supra chiasmatic neurons contain somatostatin, vasoactive intestinal polypeptide, ADH, and neurotensin. Efferent pathways including one that controls pineal function then regulate various endocrine, cardiovascular, temperature and behavioral circadian rhythms.

SOMATOSTATIN – It is a naturally occurring peptide found throughout the central and peripheral nervous system.

VASOACTIVE INTESTINAL POLYPEPTIDE – It as a potentially beneficial in reducing airway remodeling, inhibits human airway smooth muscle proliferation. The coexistence of VIP and acetylcholine in cholinergic neurons brings together the blood flow promoting.

ADH – play an important role in social behavior, sexual motivation and pair bonding and maternal responses to stress.

NEUROTENSIN – receptor activation on neuroleptic and psychostimulant induced gene expression in this region.

PRIME PLACE FOR NATHA VINTHU

"படர்ந்திட்ட நாதவிந்துக் காதி வீடு"
"ஏட்டினிலே தாயுண்ட சாரம்
முனையான கதிர்போலே அருவி பாய்ந்து
தோச்சுண்டாங் கபாலத்தின் வழியே சென்று சுத்ததலம்
பிள்ளைக்குத் தொடர்ச்சியாமே." - யூகி

In humans the suprachiasmatic nucleus is recognized by midgestation and the retino hypothalamic tract is recognized by 80% of gestation. This cycle starts with genes segments of DNA in the nucleus of each cell that provide the instructions for manufacturing proteins. These instructions are carried by a molecule called messenger RNA from the genes to the cytoplasm (cell body) where the proteins are actually produced. Most proteins then remain in the cytoplasm, where they perform various functions (they are sometimes known as "building blocks of life").

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

PLACE OF DARKNESS AND LIGHTNESS

"சுடர்ரவி மதி சூழ்ந்து துலங்கும் வீடு"

In the day time, with exposure to light, the supra chiasmatic nucleus send signals to raise body temperature and produce hormones like cortisol. The SCN also responds to light by delaying the release of other hormones like melatonin, which is associated with sleep onset and is produced when the eyes signal to the SCN that it is dark.

The importance of photic regulation of circadian phase in infants, exposure of premature infants to low intensity cycled lighting results in the early establishment of rest activity patterns that are in phase with the 24 hour light dark cycle. With the continued elucidation of circadian system development and influences on human physiology and illness, it is anticipated that consideration of circadian biology will become an increasingly important component of neonatal care.

"ஆதாரமான அழல் உஷ்ணமாச்சு
....
சுட்சமுள்ள பிராண நிருப்பிடமு விளக்குமாச்சு
வாதாதி உடலுயிர்க்கு விளக்குமாச்சு"

The body is made up of three *thodam,* seven *thathukal*, sensory and motor function, *thasa vayukal, thasanaadikal*. The *azhail* which helps to keep the body in good condition is known as *Uyiranal or uyirakini or seevakkini or kukkianal.*

The main reason for the persistence of pranan is Uyiranal. Prana vaayu subsides in the moolam, paravolli gets destroyed.

CONCLUSION

Lada maiyam is one of the significant points in varmam where as *lada maiyam* is also mentioned in many of the text books of our siddha literature and as interesting point to note that many of the books have been discussed about *lada maiyam* as its main topic. All the varmas and *adangal* subsides at this place. The importance of Lada maiyam discussed here is which is compared to with chronobiology. Suprachiasmatic nucleus and that is mostly correlated. Thus we people can learn enormous of knowledge and it is our duty to make the pride of Varma to stand worldwide.

REFERENCES

1. ADDA GRIMBERG , JESSICA KATZ KUTIKOV - Hypothalamus in Fetal and Neonatal Physiology – (Fifth Edition) 2017 science direct.com/topics/neuroscience/suprachiasmatic_nucleus
2. DR. T. KANNAN RAJARAM - Fundamentals of Varma Medicine
3. DR. P. WILSON - Lada Suthiram 1200
4. DR.M.SHANMUGAVELLU H.P.I.M- Noi Naadal Noi Mudhal Nadal Part 1
5. MICHAEL H. HASTINDS in Methods Circadian Rhythms in Enzymology, 2005 science direct.com/topics/neuroscience/suprachiasmatic_nucleus
6. NeuroImmune Biology 2004 Supra chiasmatic nucleus in science direct.com/topics/neuroscience/suprachiasmatic_nucleus
7. R.Y.MOORE Supra chiasmatic nucleus , in International Encyclopedia of the social and Behavioral Sciences, 2001. science direct.com/topics/neuroscience/suprachiasmatic_nucleus
8. RIXT F. RIEMERSMA The Neuroendocrine Immune Network in Agening in Neuro Immune Biology 2004 science direct.com/topics/neuroscience/suprachiasmatic_nucleus
9. W.J.SCHWARTZ Circadian Oscillations in the Suprachiasmatic nucleus in Encyclopedia of Neuroscience 2009.
10. SCOTT A. RIVKEES in AAP News & Journals Gateway Developing Circadian Rhythmicity in Infants , August 2003 https://pediatrics.aappublications.org/content/112/2/373

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தமிழர் வாழ்வில் சித்த மருத்துவம்

சித்தர்வகுத்த
சீரிய மருத்துவமாம்
நம்
சித்தம் தெளிவாக்கும்
சிறந்த
மருத்துவமாம் இது!

கல் தோன்றி
மண் தோன்றா
காலத்தில்உதித்த
இனிய
தமிழ்ச் சொல்லோடு
தோன்றி,
இன்று
வேரோடும்
புடம் வெந்த
நீறோடும்
நோய் தீர்த்துப்
போகும் மருத்துவம்
எம்
சித்த மருத்துவம்!

விடிகாலை
விழிப்பது முதல்
விழிமூடி
கண்ணயரும்வரை,
நாள்ஒழுக்கங்களை
நாளும்
சூளுரைத்துப் போகும்
மருத்துவம்
எம் சித்த மருத்துவம்!

ஆவினது
சாணம் தெளிக்க
அகலும்
மண்ணின்
கிருமி முதல்,
நாவினது கோளாறால்
நாம் உண்ட
வீண் உணவு வரை,

நன்று தீதுகளை
நலம்படக் கூறி
நோய்
வென்று காட்டிய
மருத்துவம்
எம் சித்த மருத்துவம்!

மும்மலம் அறுநிரென
உடலை சுத்தித்து,
போகம் முதல்
யோகம் வரை
மனதை சித்தித்து,
தமிழர் தம்
வாழ்வை
அமிழ்தம் போல்
ஆக்கிய
மருத்துவம்
எம் சித்த மருத்துவம்!

நாடி வந்து
வருந்தியவர்க்கு
நாடி கண்டு
மருந்து சொல்லி,
அறுசுவை உணவாலும்
அறநெறி முறையாலும்
பத்தியம் கூறி
நம்மை
பக்குவமாக்கி!

பருவகாலத்திற்கேற்ப
பருகும்
நீராகாரம் முதல்
கருவிலமையும்
சிசுபோஷணம்
வரை,
நம் நலனை
நித்தம்
பேணிக் காக்கும்
மருத்துவம்
எம் சித்த மருத்துவம்!

புசித்தது போக
மிஞ்சியவற்றை
புளிக்க வைத்து
உண்டது முதல்,
வசித்திடும் இருப்பிடம்
கட்டும்
வழிமுறை வரை,
நம்மை
தலைமுறை
தலைமுறையாக
பாழ்படாது காக்கும்
பழந்தமிழ் மருத்துவம்
எம்
சித்த மருத்துவம்!
வாழையடி வாழையாய்
வாழும் முறை மாறி,
இன்று
நோய்நொடியோடுதான்
நாளும் கடந்தோடி,

குறை தீர்ப்பார்
யாரென
ஐயுறாதே தமிழா!

குணம் கொண்ட
எம்
தமிழ்மருத்துவத்தை
அணுகுவாய் நீயும்
பயமின்றி!

இனிவரும் சந்ததியும்
சித்த மருத்துவத்தால்
வாழ்ந்திடட்டும்
பிணியின்றி!

Raghavi
P.G. III yr

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வானென்று
அப்பாற் நாற்கூற்றே மருந்து.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

EFFICACY OF KALIKKAM IN PURA MARUTHUVAM

Vigneshwari. A[1], Mohammed Fizel .M[2]

[1]CRRI, Government Siddha Medical College, Palayamkottai.

[2]Pg Scholar, Department Of Pura Maruthuvam, Government Siddha Medical College, Palayamkottai.

ABSTRACT

Siddha is one of the invaluable treasures our ancestors have given us through generation. Many literature evidences regarding Internal and external therapies are widespread. One of the external therapies is the *'Kalikkam'* which is the ophthalmic application that acts well in Eye and other related diseases. *Agathiyar* and *Nagamuni* have described 96 types of eye diseases and suggested both preventive and curative ophthalmic application. In this paper we have given a detailed description of *Kalikkam* that are available in the literatures.

KEYWORDS

Kalikkam, Anjanam, Pura maruthuvam, Eye diseases, Siddha medicine.

INTRODUCTION

Kalikkam is defined as the method of Ophthalmic Liquid Application (Eye drops). There are 2 types of ophthalmic applications among the 32 types of Pura Maruthuvam.

1. Anjanam
2. Kalikkam

Kalikkam is an important route of administration of medicine revive and unconscious patients during emergency medical care to treat delirium and few diseases of CNS. Kalikkam is both hydrophilic and lipophilic in nature. It is easily accepted by the brain through the mucous membrane. It is the only pura maruthuvam followed in siddha system which improves vision and provide sharpness to sense organs.

Difference between ophthalmic application in *Puramaruthuvam*

	Kalikkam	***Anjanam***
Description	Eye drops	Based in cows ghee,coconut oil
Method of application	Mucus membrane of eyes	Eye lashes/
Consistency	1.Liquid 2.Oil	1.Semisolid 2.hard 3.soft 4.fine powder
Used in	Semiconciousness,delirium patints	Cant used
Type of disease	Aquous	Local healing
Instillation	First Left eye then to right eye	First Right eye then to left eye
Dose	5 to 10 drops	16 mg

Types

According to physical nature, it is categorized in three forms

1. Fresh plant juice
2. Dry raw drugs packed in a bundle and soaked in juice or
3. In sterile water

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

According to usage, it is classified into 2 groups.

1. Therapeutic ophthalmic application
2. Prophylactic ophthalmic application

Notes

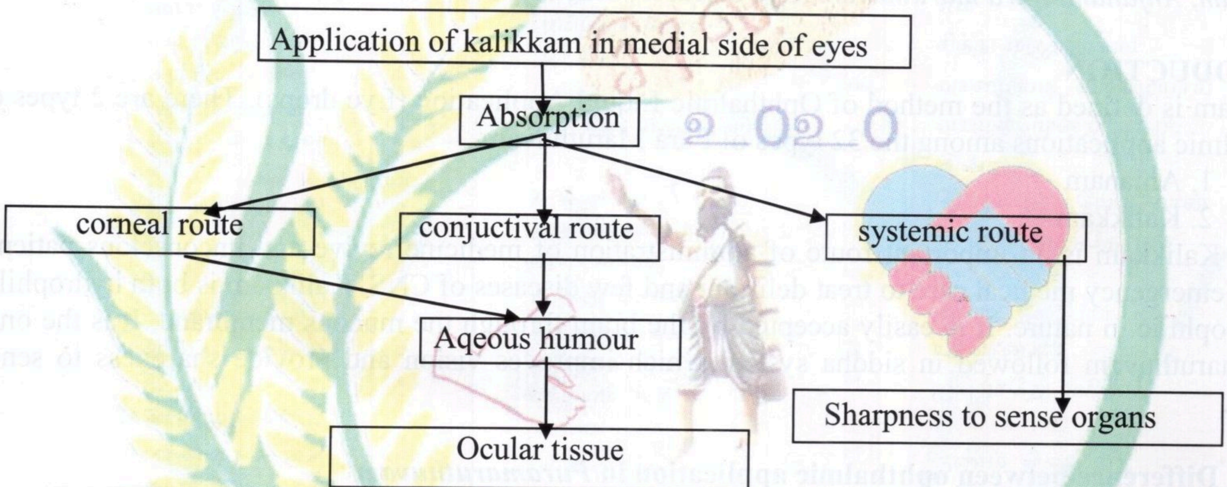
Before giving the therapeutic ophthalmic application, it is essential to have routine purgative, emetic and nasal application therapy. Purgation is to be given early in the morning, emetic therapy within the first 3 hours from sunrise and nasal application within 7 hours from sunrise.

For prophylactic ophthalmic application kalikkam is done on every third day.

Method of application

1. Explain the procedure to the patient.
2. Apply the kalikkam to medial eyelid (first in left eye and then right eye).
3. Removal may done after 30 to 45 mins.
4. Use dry cloth and wipe it.

Route of Absorption



Duration - 30 to 45 minutes
Shelf life period - 1 year

Indication

1. Deranged Iyam humour
2. Psychiatric illness
3. Eye diseases
4. ENT complaints
5. Pre mature cataract
6. Night blindness
7. Fever
8. Xerophthalmia

Contra indications

1. After oil bath, rainy days
2. During menstruation
3. Burns
4. After consumption of alcohol
5. Physical exertion
6. Over indulgence in sex
7. Day sleep

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

Time for therapy

a. Chithirai, Vaigasi, Aadi, Avani, Purattasi – within 7hrs of sunrise
(Mid April to Mid June, Mid July to Mid October)
b. Aani, Iyapasi, karthigai – early morning
(mid june to mid july and mid October to mid december)
c. Maargazhi,thai, maasi, panguni – mid noon
(mid December to mid april)

Properties of ophthalmic drops (Kalikkam)

1.Lubricant and Coolant in nature
2.Anti bacterial
3.Astringent
4.Wound healing

Examples for kallikkam

1. 18 Kirigai

Vengayam (*Allium cepa*)
Inji (*Zingiber officinalae*)
} Equal quantitity

are grinded and juice is applied over eyelashes, followed by bath with 100 buckets of water.

2. Kan noigal

The tender leaves of panai (*Borassus flabellifer*) are crushed and juice is instilled into eyes to treat cataract.

3. Suram

The chukka (*Zingifer officinalae*) is soaked in breast milk and instilled into the eyes.

4. Varma adipadal

Veliparuthi (*Daemia extensa*)
Moongil (*Bamboosa arundinaceaae*)
} Equal quantity

Are grinded and juice is instilled into the eyes for treating varma injury.

Conclusion

The external therapy plays a vital role in our Siddha system of medicine. Kalikkam treatment is one of the most simplest ways of treatment. Furthermore documentation regarding this is needed.

References

1. Agathiyar nayana vidhi
2. Dr. K. S. Uthamarayan, Siddhar Aruvai Maruthuvam , 6th edition.
3. Dr. T.Thirunarayanan and Dr. R. Sudha , External therapies of siddha medicine.
4. Hand book on siddha biocleansing and detoxification techniques by association of siddha hospitals and clinics.
5. Dr.G.Senthilvel and Dr.J.Jeyavenkatesh,A complete manual on Siddha external therapies
6. K. Thuraiarasan, Noi illa neri, 3rd edition.

April 7	-	World Health Day
April 11	-	World Parkinson's Disease Day
April 17	-	World Haemophilia Day

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

SCOPE ON CULTIVATION OF MEDICINAL PLANTS IN INDIA - A REVIEW

Dr. M. Manokari, Dr. R. Kiruthika

Siddha Clinical Research Unit, Palayamkottai, Tamil Nadu

The organic farming practice of medicinal plants is rapidly increasing all across the globe. People from developing countries started moving from fringe to mainstream use of herbal medicine than allopathic medicine. To meet the increasing demand and to address the quality, standardization, marketing along with policy formation, it is necessary to cultivate medicinal plants. Various funding agencies of Govt. of India such as Depart of Biotechnology, Science and Engineering Research Board, National Medicinal Plants Board provides subsidy for cultivation of medicinal plants and Conservation of prioritized plants. Various internship programs were organized for the public and scholars on raw material standardization, germplasm conservation, marketing and trade, agro technology, mandi study, awareness programmes, research and development activities etc. to enhance cultivation of sustainable utilization of medicinal plants.

Information on prices, arrivals, The export potential of medicinal plants is increasing annually. According to National Medicinal Plants Board, India's domestic herbal industry is represented by 8610 licensed herbal units, thousands of cottage level unregulated herbal units and millions of folk healers and household level users of thousands of herbal raw drugs on one hand and a complex trade web on the other that channels the herbal raw drugs from various supply sources to the end users. Thus, to understand the marketing and trade of the sector, a focus on Demand and Supply of medicinal plants is very important. Currently Marketing of Medicinal Plant produce happens through Mandis and other wholesale markets. There are numerous intermediaries. Trade is rather opaque and and other trends are not easily accessible to farmers/growers.

ROLE OF NMPB IN FILLING THE GAP

The commercialization of the production of classical ASU formulations requiring large quantities of wild harvested, cultivated or imported herbal raw drugs has witnessed the emergence of a thriving raw drug trade. It has become necessary to know the annual consumption levels of the herbal raw drugs and the trends of their use to effectively manage the resource for ensuring sustainable supplies to the herbal industry, folk users and growing global markets. NMPB has been from time to time commissioning studies to understand annual trade levels of medicinal plants.

Any individual having vacant land and irrigation source can start growing medicinal herbs commercially. Due to the growth of the herbal medicinal industry, the demand for medicinal herbs is bound to grow. If you have land to spare, growing medicinal herbs might be a potentially profitable business.

LIST OF SOME HERBS GROWN COMMERCIALLY IN TAMIL NADU

ALOE VERA (L.) BURM. F.

Common along the coastal areas of Tamil Nadu and western India.

The global *Aloe vera* gel market was worth US$ 465 Million in 2016, growing at a CAGR of around 11% during 2009-2016.

The market is growing steadily over the last decade driven by varied and increasing usage of *Aloe vera* gel in food, health care, and cosmetic industries (Das and Chattopadhay, 2014).

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

CASSIA ANGUSTIFOLIA (VAHL.)

Cassia angustifolia (Vahl.) (Tirunelveli senna) is cultivated for its leaves and immature pods which contain 2 dianthone glycosides (sennoside A and B) with strong laxative properties.

Cultivated in many states of India. Total annual production of senna herbage in India is about 8600 tones (Jnanesha et al. 2018).

VINCA ROSEA L.

It is abundantly naturalised in many regions, particularly in arid coastal locations. Mainly exported to france in bulk quantities.

Apart from anti- cancerousproperty, herbal extracts made with this relieves toothache, aids in memory loss and increase blood circulation. Also used for its fragrance and in dyeing

VETIVERIA ZIZANOIDES (L.) NASH

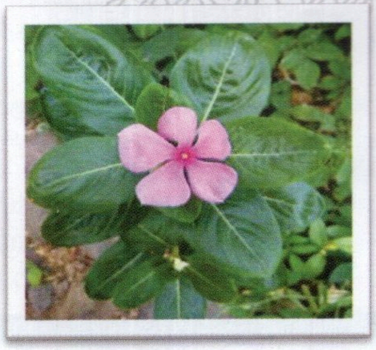
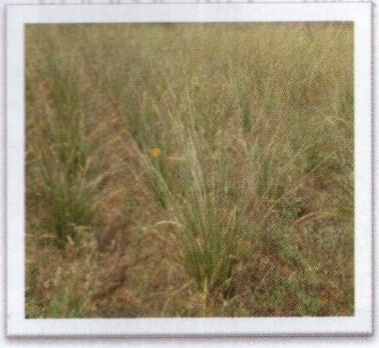
To protect soil against erosion.More than 50 vettiver products and fancy items have been Highly drought-tolerant and can help brought to market such as vetiver oil soap, bath brush, cfoot wears, hand fan, yoga mat, prayer mat, caps, pillows, etc.

In cuddalore, farmer grows 1000 acres of vettiver for oil extraction

CYMBOPOGON FLEXUOSUS (NEES EX STEUD.) STAPF

India is the largest producer of lemon grass and about 80% of the produce is being exported. The essential oil is being traditionally exported to West Europe, U.S.A. and Japan.

It can be grown on a variety of soils ranging from loam to poor laterite. Calcareous and water logged soils should be avoided as they are unsuitable for cultivation.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

REFERENCES

1. National Medicinal Plants Board, https://www.nmpb.nic.in.

2. Jnanesha AC, Kumar A, Vanitha TK, Verma DK. Opportunities and challenges in the cultivation of Senna (Cassia angustifolia (Vahl.). International Journal of Herbal Medicine, 2018; 6: 41-43.

3. Das N, Chattopadhay RN. Commercial cultivation of Aloe. Natural Product Radiance, 2004; 3: 85-87.

4. http://agritech.tnau.ac.in/

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தொற்றா நோயில் - கற்ப மருந்துகளின் ஆட்சி

Dr. N. K. VISWANATH,
PG-II YEAR, Dept. of Noi-Naadal, GSMC&H, Palayamkottai

"உடம்பின் அழியின் உயிரார் அழிவார்
திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உயிரை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிரை வளர்த்தேனே!"

திருமூலர்.

மனித உடலை இயக்குவதற்கு உயிரை நிலைக்கச் செய்திடல் வேண்டும். உயிரை நிலை நிறுத்துவதற்கு நோயற்ற உடல் இயக்கம் அவசியமாகிறது.

தொற்றா நோய்கள்

தொற்றா நோய் எனப்படுவது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவா தன்மையுடைய நோயாகும். அவை,

- இதயநோய்கள் (Cardiovascular Diseases)
- சுவாச நோய்கள் (COPD)
- நீரிழிவு நோய் (Diabetes Mellitus Type –II)
- புற்றுநோய் (Cancer) etc.,

தற்பொழுது உலகமெங்கும் ஒரு முக்கிய மருத்துவ பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது. ஏனென்றால் இன்றைய காலகட்டத்தில் வளர்ந்து வரும் மற்றும் ஏழை நாடுகளில் ஐந்தில் ஒருவருக்கு தொற்றா நோயின் பாதிப்பு காணப்படுகிறது.

இறப்பு விகிதம் வருடத்திற்கு 41 மில்லியன் மக்கள் தொகையாகும். அதில் பெரும்பாலும் 30 முதல் 69 வயதுடையவர்கள்.

"உணவே மருந்து" எனும் பழமொழி சமீப காலகட்டத்தில் மறக்கப்பட்ட என்பதைவிட மறுக்கப்பட்ட பழமையான மொழியாகவே மாறிவிட்டது. காரணம், வேகமாக செல்லும் இந்த உலகத்தில் அதற்கேற்றது போல வேகமாக செல்லும் போது நம் உணவு பழக்கங்களும் அன்றாட வாழ்வியல் முறையும் அதே வேகத்தில் பயணிக்கின்றன.

இதனையே நம் சித்தர் தேரையர் அவர்கள் "நோயினுற்பத்தி" என்னும் தலைப்பின்கீழ் வரும் பாடலின் மூலம் கூறியிருப்பதை அறியலாம்

"நோயினுற்பத்தி கேள் நோன்மைகூர் மைந்தனே…

-தேரையர் மகாகரிசல்.

இதன் விளைவாய் நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், சுவாச நோய்கள், இருதய நோய்கள் போன்றவைகளால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

"கண் கெட்ட பின் சூரிய நமஸ்காரம் தேவையா" என்னும் பழமொழி போல் அனைத்து நோய்களும் வந்த பிறகு ஆங்கில மருத்துவத்தை பலர் நாடி செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது.

இங்குதான் "வருமுன் காப்போம்" என்பது அவசியமாகிறது. அதே சமயம் நோய் வந்த பிறகு அதனை சமாளிப்பதும் மேலும் அதன் விளைவாக வரும் தீங்கினை தடுப்பதற்கும் சித்த மருந்துகள் அவசியமாகிறது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் ஆங்கில மருத்துவத்தை பலர் நாடி சென்றாலும் தமிழரின் பாரம்பரிய மருத்துவமான நமது சித்த மருத்துவத்தின் பயனறிந்து அதன் பயனை அனுபவித்து வருகின்றனர்.

Phytochemical (தாவர வேதிபொருள்) என்னும் Phytonutrients

Phytochemical என்னும் Phytonutrients இது நாம் உண்ணக்கூடிய பழங்கள்இ காய்கறிகள்இ தானிய வகைகள்இ மூலிகைகள்இ பருப்பு மற்றும் விதைகளில் அதிகம் காணப்படுகிறது.

மேற்கண்ட உணவுப்பொருட்களை நமது சராசரி உணவுப்பழக்கங்களில் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளும் நிலையில் இதயம்இ நுரையீரல் சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படாதவாறு உதவுகிறது.

Phytochemical have the potential to stimulate the immune system prevent toxic substances in diet from becoming carcinogenic, reduce inflammation, prevent DNA damage and aid DNA repair, reduce oxidative damage to cells, slow the growth rate of cancer cells activate insulin receptors.

இதன் மூலம் நமது சித்த மருத்துவத்தில் நோய்க்கு ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மூலிகை சரக்குகள்(poly herbal combination) சேர்க்கப்பட்ட மருந்துகள் சூரணமாகவோஇ மாத்திரையாகவோஇ நெய் வகைகளாகவோ அளிக்கப்படுகிறது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஆனால் நமது சித்த மருத்துவத்தில் ஒன்று (அ) இரண்டு மூலிகைச் சரக்கினால் ஆன மருந்துகளினாலும் நோய்க்கு மருத்துவம் அளித்து பயனடைய முடியும்.

அவ்வாறு வழங்கப்படும் மூலிகைகள் தான் "கற்ப மூலிகை". அது என்ன கற்ப மூலிகை? உடலினை நோய் அனுகாதபடியும் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவரை அடியோடு அந்நோயினை நீக்க வல்லமை உடையதே "கற்ப மருந்தாகும்". அதன் ஒருவகையே கற்ப மூலிகைகள்.

கற்ப மருந்து

மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தெனல் சாலும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்தெனல் சாலும்
மறுப்பது இனிநோய் வாரா திருப்ப
மறுப்பது சாவை மருந்தென லாகும்.

நோயை அடியோடு நீக்கவல்லதுஇ மனநோயை மாற்றவல்லதுஇ நோய் வராமல் தடுத்து உடலைப் பாதுகாக்கக் கூடியது கற்ப மருந்து என்று கூறலாம்.

கற்ப விதி

மனிதன் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு இன்றி நீண்ட காலம் உயிர் வாழ காய கற்பம் அவசியமானது.

காய கற்பம்

- யோக கற்பம் (for regulation of food and life style)
- மருந்து கற்பம் (for regulation of physiological condition and protection from pathological cause)

"கற்பத்தினாலே காயம் அழியாது" திருமூலர் வாக்கு.

சித்தர்களில் பெரும்பாலனவர்கள் காயகற்ப பயிற்சியை மேற்கொண்டு இருக்கிறார்கள். அவர்களுள் போகா, திருமூலர், மச்சமுனி, தேரையர், கொங்கணவர் போன்றோர்கள் குறிப்பிடதகுந்தவர்கள். இத்தகைய காயகற்ப மருந்துகளை தொற்றா நோய்களில் அதன் பங்களிப்பை விளக்குவதே இந்த கட்டுரையாகும்.

இதய நோய்கள் (ம) பக்கவாத நோய்கள் (CVD & Strokes)

1) மூன்று மூலிகை கற்பம்

1. கரிசாலை (*Eclipta prostrata*)
2. குப்பை மேனி (*Acalypha indica*)
3. செருப்படை (*Coldenia procumbens*)

மேற்கண்ட மூலிகைகளின் சமூலத்தினை சம அளவு எடுத்துக்கொண்டு சூரணம் செய்து கொண்டு வெருகடியளவு காலை மாலை 40 நாட்கள் உட்கொண்டு வர சோபை, இரைப்பு, தசை ரோகம் தீரும். மேலும் இதனை தேன்விட்டு இலேகியமாக செய்துகொண்டும் உண்ணலாம்.

மேற்கண்ட மூலிகைகளில் காணப்படும் phytochemicals cardiac glycosides which are increase the output force of heart and increase its rate of concentration by acting an the cellular sodium pottassium ATPase pump.

2) முசுமுசுக்கை கற்பம் (*Mukiya maderaspatna*)

மேற்கண்ட மூலிகையின் சமூலமோ (அ) வேரினை குடிநீர் செய்து பருகி வர மார்பு நோய்(CVD), அழல்(Hypertension) தீரும்.

இதில் காணப்படும் Carotenoid என்னும் வேதிப்பொருள் இருதய நோய்(CVD) பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாப்பு செய்கிறது.

3) மிளகு கற்பம் (*Piper nigrum*)

தேவையான அளவு மிளகை இஞ்சிச் சாற்றில் மூன்று நாள் ஊற வைத்து 4-ம் நாள் வெயிலில் உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். சரக்கிற்கு 5, 6 பங்கு சாறு இருக்க வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பின் பொதினா இலைச்சாற்றில் ஊறவைத்து உலர்த்திக் கொண்டு, தூள் செய்து கொண்டு தேன் விட்டு 5 சாமம் நன்றாக அரைத்து வேலை ஒன்னுக்கு அரை (அ) 1 வராகனெடை காலை மாலை இருவேளை சாப்பிட்டுவர பக்கவாயு என்னும் வாத சம்பந்த ரோகம் தீரும்.

In Piper nigrum, Piperine has vasculo-protective and neuro-protective effect in cerebral ischemia/reperfusion injury are related to the regulation of the complement and coagulation cascades.

II) நீரிழிவு நோய் (DM – II)

1) ஆல் (*Ficus benghalensis*)

இதன் அனைத்து பாகங்களும் மதுமேக நோய்க்கு பயன்படும். இதில் காணப்படும் Anthocyanin மற்றும் Sitosterol, a glycoside of leucopelargoridin has anti-diabetic effect.

2) கீழாநெல்லி சமூலம் (*Phyllanthus amarus*)

கீழாநெல்லி சமூலத்தினை அரைத்து பசுந்தயிரில் குழப்பி கலந்து தினமும் கற்ப முறைப்படி உண்டால் மேக நோயினால் ஏற்படும் வெட்டை முதலிய பிணிகள் நீங்கும்.

Phyllanthin which acts as anti-diabetic and anti-oxidant and also used in Diabetic retinopathy and Diabetic ulcer. Phyllanthin also help to reduce the blood glucose and significant recovery in body weight, reduction in the activity of glucose-6-phosphatase and fructose-1-6 –diphosphatase in liver, increase in the activity of glucokinase in liver.

3) தூதுவளை கற்பம் (*Solanum trilobatum*)

தூதுவளை இலையைக் கீரையாக சமைத்து நெய்க்கூட்டி ஒரு மண்டலம் புசிக்க வேண்டும். இதனால் கண்ணில் உண்டாகும் பித்தநீர் நீங்கும்(Diabetic retinopathy).

III) Degenerative diseases

மிளகு கற்பம் (*Piper nigrum*)

இதயநோயில் குறிபிட்ட முறைப்படி தயார் செய்து கொண்டு கற்ப முறைப்படி உண்டு வர

- கீல் வாயு (Arthritis)
- முடக்கு வாயு (Rheumatoid arthritis)
- மேக வாயு (Arthritis due to STD)
- பக்க வாயு (Hemiplegia)
- ஒரு வாயு (Arthritis with shifting nature of pain)

என்னும் வாத சம்பந்தமான ரோகம் தீரும்.

இதில் காணப்படும் ‘ிநசைநெ எனும் வேதிப்பொருள். It inhibits the production of PGE_2 and No induced by IL-1B piperine can effectively obragate the IL-1B induced over expression of inflammatory mediators. It may be a potential agent in the treatment of OA.

IV) Mental health

1) கடுக்காய் கற்பம் (*Terminalia chebula*)

கடுக்காய் சூரணத்தை கற்ப முறைப்படி உட்கொண்டு வர உடல் உரமாக்கும்இ காயசித்தி உண்டாக்கும். இக்கற்பம் பிரம்மை முதலிய பித்த வியாதிகளையும் போக்கும்.

போகர் 7000 முதற்காண்டத்தில் கடுக்காய்க் கற்பம் உண்ணுமுறை கூறப்பட்டுள்ளது. அனுபானத்தில் வேறுபாடு இருப்பதைக் காண்க.

சித்திரை வைகாசி	--	சுக்குக்காயம்
ஆனி ஆவணி	--	வெல்லம்
புரட்டாசி	--	தேன்
ஐப்பசிகார்த்திகை	--	குமரிச்சாறு
மார்கழி தை மாசி	--	கற்கண்டு
பங்குனி	--	நெய்

In terminalia chebula it mainly contributes in anti-alzheimer’s mechanism. Phytochemicals like gallotannin, tannic acid, gallic acid,ellagic acid which exhibits strong anti-oxidant and neuro-protective properties and anti-cholinesterase activity.

2) நெருஞ்சில் கற்பம் (*Tribulus terrestris*)

நெருஞ்சில் சமூலத்தை நிழலிலுலர்த்தி இடித்து சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு வெருகடியளவு தேனில் கலந்து 48 நாட்கள் கொடுத்து வர மேகவெட்டைஇ மேககாரிஇ மேக ஆதிக்கம். அசாத்தியமான பைத்தியரோகம்(Psychiatric illness), உன்மத்த ரோகம் (Schizophrenia) தீரும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

In Nerinjil chooranam, harmine, alpha beta-carboline alkaloid are constituents which are anti-depressant and anxiolytic activity. Harmine is an inhibitor of monoamine oxidase which helps to increase level dopamine in the brain.

கற்பம் உண்ணும் விதி

உணவில் உப்பு, புளி சேர்க்க கூடாது. புளிக்கு பதிலாக புளியாரை, புளியரனை, சிகைக்காய் கொழுந்து, நெல்லிக்காய், பசளிக்கீரை முதலியவற்றை சேர்க்கலாம். பயறு, கரும்பு, இளநீர், குளிர்ந்த நீர் கூடாது.

கற்பம் உண்ணும் பொழுது உடல் எரிச்சல் ஏற்படுமானால் மயக்கம், சோபம், தாபம், மூர்ச்சை, சுரம் முதலியன ஏற்பட்டால், அதை நீக்குவதற்கு தாளிசபத்திரி, சுக்கு, அதிமதுரம், சீரகம், சிறுதேக்கு, கற்கண்டு ஆகியன வகை ஒன்றுக்கு கால் பலம் எடுத்துக் கொண்டு நீர் விட்டு காய்ச்சி எட்டில் ஒன்றாக வற்ற செய்து குடிக்கவும். மேலும் பஞ்ச கற்பம் தேய்த்து மருந்து நீரில் முழுக வேண்டும்.

மருந்து நீர் முழுக்கு: பற்படாகம், நாவல், மருதமரத்தின் இலை, பழம் பாசி, செம்பரத்தை இலை, குதிரை குளம்பு இலை(குளத்தில் உள்ள) ,ஓரிலைத் தாமரை ஏழும் சமபாகம் தண்ணீரில் போட்டு வெந்நீராக்கி முழுக உடல் எரிச்சல் நீங்கும்.

முடிவுரை

நம் சித்தர்கள் அருளிய காயகற்ப முறைகளை இன்றளவில் பயன்படுத்துவது மிகவும் எளிமையானது. இன்றளவில் உள்ள நோய்களுக்கு இது பொது மருந்தாகவும், சிறப்பு மருந்தாகவும் பயன்படும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை. மேலும் இது வளர்ந்து வரும் நம் சித்த மருத்துவத் துறையில் அளப்பரிய பங்கை அளிக்கக்கூடியது. இன்னும் சித்தர்கள் கூறிய பலதரப்பட்ட கற்ப மூலிகைகள் நம் மூல நூல்களில் உள்ளது. அதனை நாம் வழக்கில் கொண்டுவந்து பயன்படுத்த வேண்டும். கற்பத்தின் துணைக் கொண்டு கவலைக் கொள்ளச் செய்யும் நோயினை வெல்வோம்!

கற்போம் - கற்பம்!

உணவே மருந்து

உண்ணும் உணவோடு நீரை பருகாதே!
உண்ணும்போது நேரம்,காலம் பார்க்க தவறாதே!

உணவை அளிக்கும் உழவனை என்றும் மறவாதே!
உணவு உண்பதற்கு நாளும் தவறாதே!

சத்துக்காக உண், சுவைக்காக உண்ணாதே!
சோம்பல் நீக்குவது சோளம் என மறவாதே!

சுவைக்கு நாவை அடிமையாக்கி விடாதே!
சாமை உண்டால் ஆமையவ்தென மறவாதே!

அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு!
அளவுக்கு மேல் உண்பதற்கு நாளும் அஞ்சு!

கம்பு உடலுக்கு தெம்பு என உணர்ந்திடு!
கொழுப்பு சேர்ந்த உணவை தவிர்த்திடு!

தினை இதயத்திற்கு துணை என அறிந்திடு!
தேவையில்லா உணவுகளை குறைத்திடு!

சுத்தமற்ற உணவு உண்பதை தவிர்த்திடு!
சத்தான உணவுகளை தினமும் சாப்பிட பழகிடு!

'கொழுத்தவனுக்கு கொள்,இளைத்தவனுக்கு எள்'- அறிந்திடு!
குறையில்லாமல் வாழ்க்கைக்கு இன்பம் சேர்த்திடு!

'உணவேமருந்து' என உனர்ந்திடு!
உடலையும் மனதையும் வென்றுவிடு!

மருந்தே உணவா? அதைவிட்டுவிடு!
உணவே மருந்தென வாழ்ந்திடு!

- MGB Abirami,BSMS(1st year)

FLUOROSIS-SIDDHA MANAGEMENT

Dr. A. Anbumalar[1], Dr. K. Salma ryhana[2]

[1]Assistant Lecturer, GSMC, Palayamkottai.

[2]Medical Officer, Al Aaliyah Siddha Clinic, Rajapalayam.

Herbal products with medicinal value are gradually gaining importance in research due to their well known property of no side effects. Cassia tora commonly named as "Usiththagarai" is known for its treatment of fluorosis in the siddha literature. Fluoride is a cumulative toxin which can alter accretion and resorption of bone tissue. It also affects the homeostasis of bone mineral metabolism. In recent years, the incidence of skeletal fluorosis has increased worldwide and researchers have focused on developing appropriate treatments for skeletal fluorosis. Chronic high level exposure to fluoride can lead to skeletal fluorosis. In skeletal fluorosis, fluoride accumulates in the bone progressively over many years.

The early symptoms of skeletal fluorosis include stiffness and pain in the joints. In severe cases, the bone structure may change and ligaments may calcify, with resulting impairment of muscles and pain. Kidney is the primary organ of excretion of fluorides. Age, sex, calcium intake in the diet, dose and duration of fluoride intake and renal efficiency in fluoride handling are the factors which influence the outcome. Elevated urinary fluoride and increased bone fluoride content are indicators of fluoride toxicity. Bone density measurement is a tool for early diagnosis.

Madhya Pradesh is one of the largest states located in central India with a population of over 72 million and most of districts have excess fluoride in ground water. In 1995, an epidemiological study was carried out in one of the most affected village namely Tilaipani of Mandla district. The prevalence of Genu valgum was 58% and Dental mottling was 84% among <20 years of age group. The skeletal deformity was much more severe among school going children. They have a strong emphasis on proper detection of the disease and then developing technologies which can help people to alter their current behavior.

1. Detect with visual symptoms and blood, urine fluoride and x-rays.
2. Minimize intake of fluoride through water and food.
3. Increase intake of calcium and ways of absorbing calcium.
4. Reduce fluoride impact within body through better nutrition of vitamin C, Magnesium and other nutrients.

In Mandla village diet pattern of people was different as compared to other rural areas . Milk is hard cash for them so they do not give milk to their children. Since milk is one of the sources of calcium, reduced intake of it caused severe deficiency which might have aggravated the severity of diseases in these particular children. During this survey they found that one of the green leafy vegetables namely Cassia tora (USITHTHAGARAI).

Cassia tora (Family: Leguminosae) is well known plant widely distributed in India and other tropical countries. It is well recognized traditional siddha medicine is useful for treatment of bone related diseases.

"அத்தி சுரத்தையும் தஞ்செய்யு மின்மூலி

யுத்தமா மென்றே யுரை"

- அகத்தியர் குணவாகடம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

S.No	Parameters	Nutrient composition
1	Calcium	4480 mg/100 gm
2	Iron	30 mg/100 gm
3	Magnesium	360 mg/100 gm
4	Crude Protein	25 mg/100 gm
5	Vitamin C	93.68 mg/100 gm

Cassia tora are rich with calcium 520 mg/100 gm fresh leaves, vitamin C 82 mg/100gm fresh leaves and Iron 12.4 mg/100 gm fresh leaves (source-nutritive value of India food's National Institute of Nutrition Hyderabad India) was available in same villages and after intervention people were start consuming 3-4 times in a week. They had a great impact on the long run as Genu valgam significantly reduced from 58% to 18.6% among same children. UNICEF Madhya Pradesh implemented the same intervention model in Jhabua 2010 till 2015. After one year intervention they also reported about 30% reduction of fluorosis cases.

Subsequent inclusion of micronutrient rich food staff like cassia tora might have helped in remodeling the bones to the extent of normal or near normal.

Siddha herbal medicines are one of the types of dietary supplement. Cassia tora (usithathagari) contained Calcium, Iron, Vitamin C, Vitamin D could help in protecting from fluorosis.

References

1. Gunapadam –Mooligai (part) Murugesha Muthaliyar .pg.no 493.s
2. Tapas Chakma,Pradeep Meshram,P Vinay Rao,H S Verma a reversal of bony deformities due to fluorosis among children and Young Adults in Central India. JMSCR Volume 2 Issue 9(2332-2340) September 2014.
3. Dr.Rajnarayan Indu Helping severe fluorosis affected people **Jul 23,2015** https://www.slideshare.net/FluorideIndia/helping-severe-fluorosis-affected-people
4. Krishamachari KA Skeletal fluorosis in humans:a review of recent progress in the understanding of the disease. Progress in Food and Nutrition Science (1 jan 1986,10 (3-4):279-314) **https://europepmc.org/abstract/med/3295994**
5. YANG Chen,WANG Yan, XUHui Treatment and prevention of skeletal fluorosis. Biomedical and Environmental Sciences 2017,30 (2):147-149. html.rhhz.net/SWYXYHJKX/html/t20170313-138964.htm
6. WORLDHEALTH ORGANIZATION –Water related disease https://www.who.int.water-sanitation-health/diseases-risks/diseases/fluorosis/en/

May 5	-	World Asthma Day
May 8	-	World Thalassemia Day
May 8	-	World Ovarian Cancer Day
May 10	-	World Lupus Day
May 31	-	World Anti-Tobacco Day

இருபத்தைந்து ஆண்டுகள் சித்த மருத்துவப் பணியில்

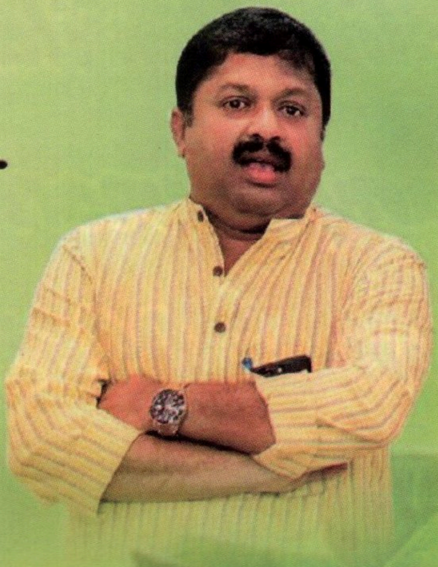
ஆரோக்யா சித்த மருத்துவமனை

சென்னையில்: கீழ்ப்பாக்கம், முகப்பேர், வேளச்சேரி
கோயம்புத்தூர் மற்றும் கும்பகோணம்

- வெளி மற்றும் உள்நோயாளிகள் பிரிவு
- வர்மம்
- தொக்கண சிகிச்சை
- யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ பிரிவு
- ஆராய்ச்சி பிரிவு

நலம்
நல்ல மருந்துகளால் மட்டும்
கட்டமைக்கப்படுவதில்லை...

நல்ல மனம்
நல்ல வாழ்வியல்
நல்ல உணவு
நல்ல சுற்றுச்சூழல்
இத்தனையுமால்
கட்டமைக்கப்படும்



ஆரோக்கியா கிளைகள்:

கீழ்ப்பாக்கம்
A-2, அலங்கார் பிளாசா, எண்.425,
கீழ்ப்பாக்கம் கார்டன் மெயின் ரோடு,
சென்னை - 600 042.
044-26461455, 044-26601562

வேளச்சேரி
எண். 8, 2வது தெரு,
ஸ்ரீ சக்தி விஜயலஷ்மி நகர்,
வேளச்சேரி, சென்னை - 600 042.
044-43550199, 73388 52307

முகப்பேர்
பி-7, முதல் மெயின் ரோடு,
ஏரி திட்டம், முகப்பேர் கிழக்கு,
சென்னை - 600 037.
044-43550990, 72990 45880

கும்பகோணம்
எண். 6, ராஜபாண்டியன் நகர்,
கிரிஸ்ட் தி கிங் பள்ளி அருகில்,
கும்பகோணம்: - 612 001.
0435 2432233, +91 73973 79880

கோயம்புத்தூர்
எண். 67, டாக்டர். நஞ்சப்பா ரோடு,
கிங் கிரிஸ்ட் தேவாலயம் எதிரில்,
கோயம்புத்தூர் - 641 018.
0422-4519033/34, 73388 52309

www.arogyahealthcare.com

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சச்சிதா சித்தா பார்மா

650, பவீரா இல்லம், சிங்கப்பெருமாள் குளம், கீழ கரை,
திரு நகர், தஞ்சாவூர் - 613 009. (GSTIN: 33ASVPT2028C2ZO)

அவுரி நெய் - சகலவிஷம்,காணாக்கடி,ஈளை,இருமல்,மர வெட்டைக்கடி, Psoriasis, Eczema, Fungal infections.

சாலாமிசிரி இலேகியம் - Increases sperm count .Very good general and nervine tonic. Strengthens the Semen and improves the quality of semen. Increase the sexual vitality. Bowels become regular and digestion gets improved.

வெண்பூசணி இலேகியம் - தேகவறட்சி,எலும்புருக்கி, சிரங்கு,நீர்க்கடுப்பு, வெட்டை, பிரமேகம். விந்து ஊறும். நல்ல வனப்பைத் தரும்.

ராசவல்லாதகி இலேகியம் - பக்கவாதம், நீரிழிவு, மேக நோய்கள், கிரந்தி, புண்கள், புரையோடும்புண்கள், அண்டவாதம், குன்ம நோய், குடல் வாதம், கை கால் முடக்கு,எலும்புக்குள்ளிருக்கும் நோவு, வெண் குட்டம், பெரு நோய், விரை வாதம், நரம்பு வாதம்.

குமரி இலேகியம் - பெண்களுக்கு கருப்பை பலப்படும். சந்தான பாக்கியம் உண்டாகும். மாதவிடாய் தொடர்பான பிணிகள் நீங்கும். மேக சம்பந்தமான உஷ்ணம், கணச்சூடு தீரும். தாது புஷ்டி உண்டாகும்.

நரசிம்ம இலேகியம் - நரை,திரைபோகும்.வாத,பித்த,கபத்தினால் வந்த நோய்கள் அனைத்தும் தீரும்.தேகம் வச்சிரகாயமாகும். தாதுவைக் கட்டி போகத்தை வெகுநேரம் நீடிக்க செய்யும். 18 வித குட்டம், வெண்குட்டம் ,புண்,புரை, கிரந்தி, ஷயம் இருமல், விக்கல், வாந்தி, நாக்கில் வரும் நோய், பல் சம்பந்தமான பல் அசைவு, பல்சொத்தை, பல்வலி குத்தல், பீனிசங்கள், சிரோரோகம், பவுத்திரம், மூலரோகம், மூலநோய், காந்தல், நீரிழிவு, மேக வாயு , புத்தியை மயக்கும் பித்தரோகம் நீங்கி. தெளிவு பெரும். இது காயகற்பமாகும்.

கக்குவான் இலேகியம் - கக்குவான் [whooping cough], இருமல், நாட்பட்ட இருமல், ஈளை, ஷயம், காசம், இளைப்பு [Bronchial asthma], ஐயம் 96, மந்தார காசம்.

சண்முக இலேகியம் - அனைத்து விதமான வாத ரோகங்களும் குணமாகும் [Rheumatoid arthritis and all other joint pains].

நெல்லிக்காய் இலேகியம் - மேகம், எலும்பைப் பற்றிய சுரம், உழலை, காந்தல், நிணக்கழிச்சல், வாயு, பொருமல், இருமல், ஈளை, என்புருக்கி நோய்

பரங்கிசாம்புராணி இலேகியம் - Cervical and Lumbar spondylosis, பாரிச வாதம், செயலற்று போன கை கால், வாய் விளங்காமை, போன்ற நிலைகளில் தடைப் பட்ட இரத்த ஓட்டத்தை சரி செய்யும்.முழங்கால் வலி, விரை வாதம், மலத்துவாரத்தில் வீக்கம், இடுப்பு வலி, தொடை நரம்பு வலி குணமாகும். உடலில் வீக்கங்களையும் கட்டிகளையும் கரைக்கும். பசி அதிகரிக்கும். ஆண்மை சக்தியை அதிகரிக்கும்

ஸ்கின் ஆயில் - Psoriasis Eczema. fungal infections, Dermatitis

பெயின் ஆயில் - மூட்டு தொடர்பான வலி.

சூதக வாயு சூரணம் - தேகக்கடுப்பு, வலிப்பு, குடைச்சல், சூதக சம்பந்தமான வாயுக்கள் சகலமும் தீரும்.

சந்திரகாந்தி சூரணம் - அளவு கடந்து போகும் மகா மூத்திரம், இந்திரிய நஷ்டம், யோனி தோஷம் இரத்த பிரமேகம், சர்வ பித்த ரோகம்.

ஷய சூரணம் - சயரோகம், Tonsilitis, வறட்டிருமல், இரைப்பு

அதிமதுர சூரணம் - தலைவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, தீராத தலைவலி, காய்ச்சல் தீரும்,கண்கள் ஒளிபெறும்.

மருந்துகள் கிடைக்குமிடம்
மரு.ப.திருவருட் செல்வா
98842 28345

மருந்துகள் கிடைக்கும் மற்றொரு இடம் :

Dr. சிவா சித்தா ஆயுர்வேதா மெடிக்கல்ஸ்

384/688, பூந்தமல்லி ஹை ரோடு, அண்ணா ஆர்ச் எதிரில், அண்ணா இந்திய முறை மருத்துவமனை அருகில்,
அரும்பாக்கம், சென்னை - 106. ✆ +91 44 4858 9694

787, ஜி.எஸ்.டி ரோடு, குமரன் தெரு, (அண்ணா பஸ்நிலையம் & நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் சித்தா எதிரில்)
ஹோண்டா சர்வீஸ் சென்டர் அருகில், கடப்பேரி,
தாம்பரம் சானிட்டோரியம், சென்னை - 45. ✆ +91 44 4858 7306

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நிறைவம் – 2020 சித்தமருத்துவ பாலறிவு காணுகை வெற்றிபெற உளங்கனிந்த வாழ்த்துக்கள்

சித்தமிருந்தால் அறிவியல்
Science If Siddha

செயம் சித்தப் பண்டுவமனை
JEYAM HOSPITAL OF SIDDHA

Campaign Counsel Centre

உயிர்-12 மெய்-18
தமிழியம்

மரு. அ. அருள் ஆனந்த் செரால்டு யோசோப்பு BSMS,P.G.Dip.H.B.T, M.D.(s) Pathology
ś

சித்தப் பண்டுவர்,
செயம் சித்தப் பண்டுவமனை,
26-A ,பெருமாள் வடக்குமாடத் தெரு,
பாளையங்கோட்டை.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

earth india naturals

SIDDHA SOLUTIONS FOR INFERTILITY

SANTHANA ILAGAM

சந்தான இளகம்

Enriched with Peyan, (a Banana variety), which was extolled by Saint Ramalingam as bestowing Kaya Siddhi, and other key ingredients recommended for male and female infertility and hormone imbalance, like Nilappanai (Curculigo orchioides), Thanneervittan (Wild Asparagus), Amukkira (Withania somnifera) and Poonaikkali (Mucuna pruriens) Santhana Ilagam possesses the essence of all the vital herbs for male & female infertility/subfertility.

A PRODUCT OF
EARTH INDIA NATURALS
www.earthindianaturals.com
email : earthindianaturals@gmail.com
Cell : +91 9123542454

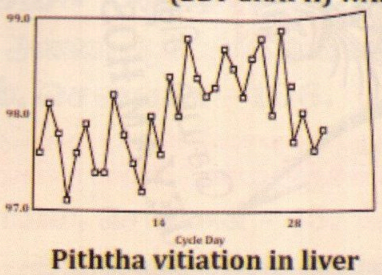
A HIGHLY POTENT SIDDHA FORMULATION ALWAYS OFFERS US MULTIPLE BENEFITS WITH OTHER COMBINATIONS.

Condition	Medicines to be taken with Santhana Ilagam
Female infertility	Maha Bhupathy Parpam
Male infertility	Thanga Uram, Thanga Aya Chendhuram, Poorna Chandhrodhaya Chendhuram
Tubal block	Brahmadhandu Ennai for 8 days or Panchalavana Mezhugu for 15 days. Then Santhana Ilagam should be taken.
Menorrhagia	Abraka Chendhuram
Anemia	Suddha Mandura Chendhuram
Leucorrhea	Mega Rajanga Parpam
Herpes and Chicken Pox	Mega Rajanga Parpam
Psychological issues such as Mania, Anxiety	Pancha Loga Chendhuram
Psychological issues such as Phobia, Melancholy	Muthu Parpam
Burning sensation (Rakta piththam)	Mega Rajanga Parpam or Abraka Chendhuram

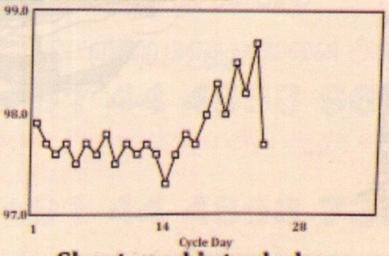
Very optimal medicine for balancing the Hyperthermal phase of Luteal phase (Pitta vata vitiation in kidney) and a biphasic slow-rising basal temperature during a shortened luteal phase (Pitta vitiation in Liver) in female infertility.

(BBT GRAPH) WAKING TEMPERATURE

Diet Restrictions : Avoid Chicken and Gingely oil



Piththa vitiation in liver



Shortened luteal phase

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வித்திடு கரம்கொடு நோயறு

RegNo: 217/2015

SEED TRUST

[SIDDHA EVERGREEN EIGHTY SEVEN DOCTORS TRUST]

ள

நாம் கற்ற கல்வியும் பெற்ற அனுபவமும் நாம் கடந்து வந்த மனிதர்க்கும், நாம் நகர்ந்து வந்த மண்ணிற்கும் எவ்வழியிலேனும் உயர்த்தப் பயன்படாவிடில் அக்கல்வி முழுப்பயன் பெற்றதாய் இராது. 1987-1993 இல் சித்தமருத்துவக்கல்வியை படித்து, இன்று உலகெங்கும் ஆங்காங்கே சித்த மருத்துவப் பயிற்சி செய்து வரும் பாளையங்கோட்டை அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் மாணாக்கர்களின் அப்படி ஒரு கனவும் நிலைப்பாடும் தான் ஞுநுநு அறக்கட்டளையின் வேர்கள். நாம் அன்றாடம் கடந்து செல்லும் விளிம்பு நிலை மனிதருக்காக யாம் பெற்ற கல்வியின் பயனை அளித்தே ஆக வேண்டும் என தீர்மானித்து உருவாக்கிய அமைப்பு தான் ஞுநுநு அறக்கட்டளை. விளிம்பு நிலை மக்களுக்கு தினம் தினம் மிக குறைந்த விலையில் அல்லது தேவையுள்ளோருக்கு முற்றிலும் இலவசமாய் சரியான சித்த மருந்துகளை வழங்குவதே மிக முக்கிய அன்றாடப் பணி என எண்ணுகிறோம். ஆரம்ப கட்டத்திலேயே நோய்க்கணிப்பைத் துல்லியமாகச் செய்து, சரியான மருத்துவத்தை வழிகாட்டுவது எங்களின் இன்னொரு தலையாய பணி. இவ்விரண்டையும் கருத்திற்கொண்டே பாளையங்கோட்டை பெருமாள்புரம் காவல் நிலையம் எதிரில் SEED அறக்கட்டளை சித்த மருத்துவமனையை 2017-ல் துவக்கி தொடர்ந்து நடத்தி வருகின்றோம்.

SEED அறக்கட்டளை சித்த மருத்துவமனையின் சிறப்பம்சங்கள்:

- எல்லா பிணிகளுக்கும் அனுபவமிக்க சித்த மருத்துவர்கள் கொண்ட மருத்துவக்குழு
- மருத்துவர்களுக்கான ஆலோசனைக் கட்டணம் ரூ. 30 மட்டுமே.
- அனைத்து சித்த மருந்துகளும் குறிப்பிடத்தக்க மலிவு விலையில் கிடைக்கும்.
- வர்மம் மற்றும் தொக்கண சிகிச்சை
- யோகா மற்றும் தியானப் பயிற்சி
- இயற்கையான இராசயனக் கலப்பில்லாத சிறு தானிய வகைகள், செக்கு எண்ணெய் விற்பனை.
- வருகை தரும் சிறப்பு மருத்துவர்கள்: மருபுசிவராமன் மற்றும் மருபுசங்கர்
- பஞ்சகர்ம சிகிச்சைகள்
- கருத்தரித்தலுக்கான சிறப்பு சித்த மருத்துவ சிகிச்சை
- மாதம் இரு இலவச சித்த மருத்துவ முகாம்கள்.

இதுகாறும் SEED அறக்கட்டளை சித்த மருத்துவமனை ஆற்றிய அரும்பணிகள்:

- ஞுநுநு அறக்கட்டளை தனித்து நடத்திய இலவச சித்த மருத்துவ முகாம்கள் : 27
- பிற அமைப்புகளுடன் இணைந்து நடத்திய இலவச சித்தமருத்துவ முகாம்கள் : 25
- பாரம்பரிய உணவுத்திருவிழாக்கள் : 5
- புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மற்றும் பரிசோதனை முகாம்கள் : 5
- நீரிழிவு விழ்ப்புணர்வு மற்றும் பரிசோதனை முகாம்கள் : 4
- இலவச யோகா விழிப்புணர்வு மற்றும் பயிற்சி முகாம்கள் : 7
- மூலிகை கண்காட்சிகள் : 5
- மகளிர் நலவிழா முகாம்கள் : 5
- சித்தமருத்துவ மாணவர்களுக்கான சித்தமருத்துவ தொடர்கல்வி பயிற்சி கருத்தரங்குகள் : 3
- டெங்கு விழிப்புணர்வு மற்றும் நிலவேம்புக்குடிநீர் வழங்கும் முகாம்கள் : 15
- எலும்பில் சுண்ணச்சத்து கண்டறியும் இலவச பரிசோதனை முகாம்கள் : 3
- முழு கிராம சுகாதார நலப்பணிகள் : 2
- அறம் சார்ந்த சிந்தனையுடன் ஆற்றிய பல சமூகப்பணிகள்

0462-4000053 63858-15657 www.seed87trust.org seed87trust@gmail.co Seed Trust
முகவரி: 36,7வது தெரு,காவல் நிலையம் எதிரில், பெருமாள்புரம், திருநெல்வேலி - 627 007.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

புகைமருத்துவம்

மு.செல்லீஸ்வரி.

முன்னுரை:

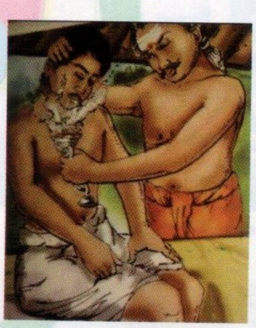
தென்னகத்தில் தோன்றிய மருத்துவமான சித்தமருத்துவம்,புகைமருத்துவத்தைப் பற்றிபெரிதும் பேசுகிறது.சமுதாயத்தில் சில இடங்களில் புகைமருத்துவம் உயிருற்றிக்கும் நிலையில் ,சித்தமருத்துவர்கள் ,சித்தமருத்துவத்தில் ,புகைமருத்துவத்தைப் பிரயோகிப்பதில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. ஆனால்,ஆர்வம் காட்டவேண்டிய சூழல் உள்ளது. மருந்து பொருட்களில் இருந்து வெளிப்படும்புகை சுவாசம்மூலமாகவும் ,தோல்மூலமாகவும், உடலில் கலந்து விரைந்து செயல்படுவதால் நோய் எளிதில் குணமாகும். எனவே புறமருத்துவத்தில் புகைமருத்துவத்திற்கு முக்கியபங்கு அளிக்கப்பட வேண்டும்.

புகைமருத்துவம்பற்றிதேரன்தரு

“வெளிமருந்தேகட்டுபற்றுஒற்றடம்பூச்சு
வேதுபொட்டணம்தொக்கணம்
மென்புகைமைபொடி”

-- தேரன்தரு.

தேரன்தருவில் முப்பத்திரண்டு வெளிமருந்துகளில் ஒன்றென புகை குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

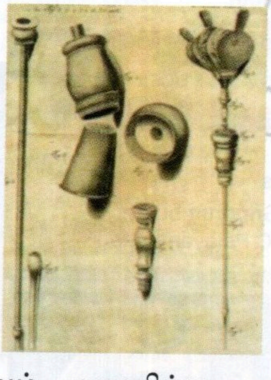


புகைப்போடும்கருவி—சுங்கான்

புகைப்போட சுங்கான் என்ற கருவி பயன்படுகிறது. இது இரண்டங்குலம் நீளமுள்ளது.ஒரு பக்கம் பயரளவு துளையுடையது. இடையிடையே மூன்று அல்லது நான்கு அறைகள் அமைதப்பட்டிருக்கும்.

புகைப்போடும்முறைகள்

“ கருணையாகக்குழியைவெட்டிக்
கதித்தமெய்யைப்புதைத்தபின்
விண்ணுக்கிசைந்தசிரசைமேலே
விட்டுநடுவேமூட்டியே . - அகஸ்தியர்பள்ளு 200.



ஒரு ஆள் நுழையும் அளவிற்கு குழிவெட்டி புகைப்பிடிக்க வேண்டியவரை, தலைமட்டும் வெளியே தெரியும் வண்ணம் அமர்த்த ஒரு பானையினுள் புகைச்சரக்குகளை போட்டு துருத்திக்கொண்டு எரித்து புகையை உடலின் மேலே படும்படி செய்தால் வியர்வை வழியாக இரத்தத்தில் உள்ள மலினங்கள் நீக்கப்படும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

- இழுத்தல்—சுங்கான்கருவியின் மூலம் மருந்து புகையை சுவாசித்தல்.
- புண்களில் படும்படி செய்தல் – தோல் நோய்களுக்கும், புண்களுக்கும் நேரடியாக இம்மருந்து புகையைப் பயன்படுத்தலாம்.
- நாற்றத்தை அகற்ற மணப்புகை போடுதல் — நாற்றத்தை அகற்றவும், கிருமிகளை கொல்லவும் கிருமிநாசினியாக புகை நம் சமுதாயத்தில் உள்ளது.
- திரிபுகை—கபால வலிக்கு(sinusitis)புகை பெரிதும் பயன்படுகிறது.
- சுருட்டுபிடித்தல்-ஆடாதோடை இலைகளை சுவாசகாசத்திற்கு சுருட்டாக பிடிக்கின்றனர்.

"பாராய்கபாலவலிமுதலாய்
பசாசுபறக்குந்திரிபுகையால்"
-அகஸ்தியர்குழம்பு.

"திரியாய்த்திரித்துநிம்பநெய்தோய்த்து
நெருப்பினிற்கொளுத்திநின்றிடுபுகையை"
-கௌசிகர்குழம்பு.

புகைக்கப்பயன்படும்பொருட்கள்:

மூலிகை, தாது, ஜீவப்பொருட்கள் மூன்றுமே புகைக்கப் பயன்படுகின்றன.

மூலிகைச்சரக்குகள்:

சாம்பிராணி, சுக்கு, மிளகு, இண்டுஇலைகள், புளியம்பட்டை, கொடிக்கள்ளிப்பட்டை, வேப்பம்வித்து, ஊமத்தைஇலை, ஆமணக்குஎண்ணெய், சாரணைவேர், எருக்கன்வேர், சந்தனம், வசம்பு, வெண்குங்கிலியம், கடுகுரோகினி, கடுகு, பேயத்திவேர், அழிஞ்சில்பட்டை, கஞ்சாவேர், ஊமத்தைவேர், தராவேர், அகில்கட்டை, சந்நிநாயகம், கஞ்சாசடை, சித்திரமூலவேர், தேவதாரம், நொச்சி,............

தாதுபொருட்கள்:

வீரம், அரிதாரம், இலிங்கம், துருசு, கந்தகம், வெள்ளைப்பாடாணம், மனோசிலை, வெள்ளீயம், வங்கம், இரசம், கற்பூரம், வெங்காரம்........

ஜீவச்சரக்குகள்:

மயிலிறகு, பாம்புசட்டை, மனிதஎன்புபொடி, பெருச்சாளிமலம், கழுதைலத்தி, குரங்குமயிர், குதிரைகுளம்பு, செம்மறியாட்டின்கொம்பு, கோழிமுட்டை, கோழியெச்சம், மெழுகு, நரியெச்சம், எருமைக்கொம்பு, மாட்டுகுளம்பு, கலைமான்லத்தி, ஆமைஓடு, யானைநாகம், அண்டங்காக்காஇறகு, சங்கு........

புகைமருத்துவத்தால்தீரும்நோய்கள்

குட்டம், சுரம் , புற்று போன்ற நோய்களில் புகையிடுதல் மிகுந்த பலன் அளிக்கும் என்று அகஸ்தியர்பள்ளு 200 கூறுகிறது.

"நேரிதைமுகந்தனில்-புகையிடவும்
நீங்கியேசுரமொக்கப்போமாண்டே."
- சுரத்திற்கானபுகை

"சாற்றப்புகைகண்டாலுமோடுஞ்
சைதன்னியப்புண்கள்கடும்புற்றுத்
தணியுமுனிவ்"
- புற்றுக்குபுகை

புண், புரை, பௌத்திரம், சன்னி, குட்டம், பரங்கிச்சூலை, கிரந்தி, அரையாப்பு, பிளவை முதலியவற்றிற்கான புகை அகஸ்தியர் இரணவைத்தியத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சுரங்களுக்கான புகை:

பூதசுரம்,சரீரசுரம்,பீடாதிசுரம், வாதசன்னிபாதசுரம் .

குறித்தொடர்பான நோய்களுக்கு இரசமும் இரசகலப்புள்ள பொருட்களும்.

குறிப்பு: வாயின் வழியே இழுத்த புகையை மூக்கின் வழியே விட்டால் தலைநோய் உண்டாகும்.

புகைமருத்துவத்தின்சிறப்பு:

அறுவைமருத்துவம், அவசரசிகிச்சை, மற்றும் குழந்தை மருத்துவத்தில் புகை மிகச்சிறப்பாக பயன்படுகிறது.

அறுவைமருத்துவம்:

குழிவிரணங்களுக்கு இலிங்கப்புகை பயன்படுகிறது.

பௌத்திரத்திற்கு பன்றிப்புட்டை புகைபயன்படுகிறது.

--குணப்பாடம்தாதுஜீவம்.

அவசரசிகிச்சை:

வலிப்பு,மூர்ச்சை முதலியவைகளுக்கு கரித்துணிப்புகை பயன்படுகிறது.

--சிறப்புமருத்துவம்.

குழந்தை மருத்துவம்:

குதிரைகுளம்பு புகை குழந்தைகளின் இசிவைப் போக்கும்.

மயிலிறகுப் புகை வலிமாந்தத்தை போக்கும்.

---பாலவாகடம்.

புகைபிடிக்ககூடாதவர்கள்:

கண்ணோய், சிரநோய், பாண்டு, உதிரநோய், மேகநோய் உள்ளவர்கள் புகைப்பிடிக்கக் கூடாது.

-அறுவைமருத்துவம்.

முன்னோர் வாழ்வியலும், புகையும்:

- ❖ கோவில் குடமுழக்கு போன்றவற்றில் ஹோமம் உண்டாக்கி, புகையை அனைவரும் முகரும்படி செய்தனர்.
- ❖ சில பண்டிகைகள் மற்றும் கோவில் திருவிழாக்களில் பெருமளவு பொதுமக்கள் கூடுவதால் காற்று, நிலம், நீர் மாசடைந்து பல்வேறு வியாதிகள் பரவுவதால் மனோசிலை, கந்தகம், வெடியுப்பு, ஆகியவற்றை வெடித்து அல்லது நெய்ப்பந்தம் எரித்து புகை கொண்டு வருவது வழக்கம்.
- ❖ கூந்தலுக்கு சாம்பிராணிப்புகை போட்டனர்.
- ❖ கோவிலில் தீச்சட்டிஎடுத்தல், நெய்விளக்கு ஏற்றுதல், யாகம்செய்தல் முதலியன புகை மருத்துவத்தின் வெளிப்பாடே.
- ❖ கிருமித்தொற்று ஏற்படா வண்ணம் மிளகாய்வத்தல், உப்பு, மிளகு, நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றை எரித்து திருஷ்டி சுற்றுவதும் மூடநம்பிக்கை அல்ல, அறிவியல் ஆரோக்கியத்தின் வெளிப்பாடே.
- ❖ பழங்காலந்தொட்டு திருவையாற்றில், பஞ்சநந்தீஸ்வரர் ஆலயத்தில் உள்ள கிணற்றில் குங்கிலிய புகை உண்டாக்குவது வழக்கில் உள்ளது. இதன்மூலம் கிருமித்தொற்றுகளை அழிக்கும் பாரம்பரியம் நம் முன்னோர்களிடையே நிலவி வந்ததை அறியலாம் .

புகையின்பயன்கள்:

- ❖ அவசரசிகிச்சை நிலைகளில் பயன்படும்.
- ❖ நோயாளிகள் விரைவில் ஆபத்தான நிலையில் இருந்து மீண்டு சுயநினைவை பெறுகின்றனர்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

❖ உள்மருந்துகளால் ஏற்படும் கேடுகள் இதில் கிடையாது.

❖ வியர்வை துளைகளின் வழியாக இரத்தத்தில் உள்ள கேடுகள் வெளியேற்றப்படுவதால் மூன்றுதோஷங்களும் சமநிலை அடைந்து நோய்கள் முழுவதும் குணமாகும்.

புகையின்கெடுதிகள்:

புகையால் பெரும்பாலும் கெடுதிகள் உண்டாவதில்லை. ஆயினும் சிலநேரங்களில் பல்வலி, வாய்ப்பிடிப்பு முதலியன உண்டாகும். அதற்கும் சித்தர்கள் வைத்தியம் கூறியுள்ளனர்.

---T.V.S அகராதி.

முடிவுரை:

பன்நெடுங்காலமாக நம் வாழ்க்கை முறையுடன் இணைந்த புகைமருத்துவம் மற்ற புறமருத்துவமுறைகளை விட, மருந்து பொருட்களை உடலினுள் செலுத்துவதில் மிகச்சிறந்தது என அறிகிறோம்.

"நீர்புகாஇடத்தில்--புகும்
எண்ணெய்புகாஇடத்தில்புகைபுகும்."

அற்றால் அளவறிந் துண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மனம்

வே.சுபாஷ்,
இரண்டாம் ஆண்டு.

மனம் என்றால் என்ன? மனதில் இருந்து எவ்வாறு எண்ணங்கள் தோன்றுகிறது? மனம் என்பது கண்ணுக்கு தெரியும் ஒன்றா? என மனதை பற்றி பல்வேறு கேள்விகள் நமக்குள் தோன்றும். அது பற்றி விளக்கம் காண்போம்.

மனம் என்பது சூட்சம நிலையில், நமது உயிர்க்கும் உடலுக்கும் நடுவே பாலமாய் அமையப் பெற்றுள்ளது. கடலில் தோன்றும் அலைகளை போல மனதில் தோன்றும் அலைகள் தான் எண்ணங்கள். அவ்வாறு பார்க்கும் போது, ஒருவனிடம் உயிர் இல்லை என்றால் அவனிடம் எண்ணங்கள் ஏதும் தோன்றாது.இதுவே இயற்கையின் நியதி. அப்படிப் பட்ட மனதை நம்மால் அடக்க முடியுமா? என்ற கேள்வி நமக்குள் எழும். அதற்கு புத்த பெருமான் கூறுகிறார், "எவன் ஒருவன் மனதையும், எண்ணங்களையும் அடக்குவான் எனில் அவனுக்கு மரணம் மட்டுமே விளைவாய் அமையும். மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை திசை திருப்புதல் மட்டுமே நிரந்தர தீர்வாகும்.

நாம் நினைக்கும் எண்ணங்கள் எல்லாம் உணர்ச்சிகள் மூலமாகவே வெளிப்படுகிறன. அது மகிழ்ச்சியாக இருந்தாலும் சரி, துக்கமாக இருந்தாலும் சரி. மனதில் ஓடும் எண்ணங்களை அறிய உணர்ச்சிகளே பயன்படுகின்றன. இவ்வாறு மனம், எண்ணம், உணர்ச்சி என்றவைகளே நம் வாழ்வைத் தீர்மானிக்கிறது. இதைத் தான்,

"எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துவர் எண்ணியர்
திண்ணியர் ஆகப் பெறின்"

என்று திருவள்ளுவர் அன்றே மனதில் ஓடும் எண்ணங்களின் வலிமையை உரைத்துள்ளார். இவ்வாறு பல சான்றோர்கள் நமக்கு வழிகாட்டியும், அதை நாம் பின்பற்ற முடியாமல் இந்த உலக வாழ்க்கையில் உழன்று கொண்டிருக்கிறோம். எல்லோரும் கேட்கலாம், நான் நல்லது தான் எண்ணுகிறேன் ஆனால் ஏன் எனக்கு துன்பம் விளைவாய் அமைகிறது என்று. எண்ணங்களிலும் நேர்மறை, எதிர்மறை எண்ணங்கள் என்று இருக்கிறது. உதாரணமாக ஒருவன், எனக்கு துன்பம் நடக்கக்கூடாது என்று எண்ணினால் அது எதிர்மறை எண்ணம். அதுவே எனக்கு இன்பம் மட்டும் வரும் என்று எண்ணினால் நேர்மறை எண்ணம். இவ்வாறே இந்த அற்புதமான இயற்கை நம் வாழ்வில் சுழன்று கொண்டிருக்கிறது. இப்படி அவர் அவர் எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப அவர்களின் வாழ்க்கை அமைகிறது. நமது உடலில் சூட்சுமமாக மேல்மனம், நடுமனம், ஆழ்மனம் என மூன்று பிரிவாய் மனம் அமையப்பெற்றுள்ளது. அவற்றில் பெரும்பாலான மனிதர்கள் மேல்மனம் என்கின்ற conscious mind மனதில் தான் வாழ்ந்து வருகின்றோம். இந்த நிலையில் நமது மூளை அலைவரிசை 14ல் இருந்து 40வரை செயல்பட்டு கொண்டிருக்கிறது. இதனை beta wave என்றும் அழைப்பார்கள். அதுபோலவே, நடுமனம் அலைவரிசை 8ல்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இருந்து 14 வரை. இதனை Alpha wave என்பர். இதனை subconscious mind என்றும் அழைப்பர்.

ஆழ்மனம் அலைவரிசை 4ல் இருந்து 7வரை செயல்பட்டு கொண்டிருக்கிறது. இதனை theta wave என்றும். அலைவரிசை 0ல் இருந்து 3 வரை delta wave என்றும் கூறுவர். இதனை Superconscious mind என்பர்.

நம் எண்ணங்கள் எல்லாம் நம் நடுமனதில் பதிந்து அதற்கேற்ப நம் வாழ்வு அமைந்து வருகின்றது. அது எப்போதெல்லாம் பதிகின்றது என்று பார்ப்போமேயானால் காலையில் எழுகின்ற பொழுது, உணவு உண்ணும்போது, நீர் அருந்தும் போது, குளியலின் போது, தூங்குவதற்கு முன், அதி உணர்ச்சி நிலையில், இந்த நேரங்களில் தான் நமது எண்ணங்கள் நடுமனதில் அதிகமாகப் பதிகின்றது என்று பல ஆய்வுக் கருத்துகள் கூறுகின்றன. இவ்வாறு நம்மை அறியாமலே நம் வாழ்க்கை, நம் எண்ணங்களால் மாற்றப்படுகிறது. இதனை நம்மால் ஏற்கமுடியவில்லை என்றாலும் இது தான் உண்மை. நாம் எண்ணும் ஒவ் வொரு எண்ண மும் நம் எதிர்கால வாழ்வைத் தீர்மானித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

இதனை மாற்றியமைத்து நல்வாழ்வு வாழ நாம் செய்யவேண்டிய வழிகளைப் பார்போம். நாம் முதலில் நல்ல எண்ணங்களை எண்ணுவதை விட தவறான எண்ணங்களை சிந்திக்காமல் இருப்பதே சிறந்தது. இந்த எண்ணங்களானது, எவ்வாறு ஒரு காற்றின் அலை இயக்கத்தினால் பாடல்களும், செய்திகளும் FM வாயிலாக நாம் கேட்கிறோமோ, அதுபோலவே தான் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களும் அலைவரிசையின் இயக்கத்தில் இசைக்கப்படுகிறது. அதனால் நாம் என்ன நினைத்தாலும் அது இந்த பிரபஞ்சத்தில் பதிந்து அது நம் எண்ணங்களுக்கு ஏற்பவே செயல்படும்.

நாம் இதுவரை தெரியாமலே பிரபஞ்சத்துடன் தொடர்புகொண்டு வாழ்ந்து வந்தோம். இனி நாம் அனைவரும் தெரிந்து தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். இந்த ரகசியத்தை தான் 2006 ஆம் ஆண்டில் ரோண்டா பிரய்ன் என்ற அறிஞரால் ஆய்வு செய்து "The Secret" என்ற புத்தகமாக வெளிவந்தது. நாம் பிரபஞ்சத்துடன் நேரடியாக தொடர்பு கொள்வது எப்படி என்றால் தியானத்தின் வழியே ஆகும். அதனால் நம் மூளை அலைவரிசை குறைக்கப்படும். அவ்வாறு செய்வதனால், நமக்கு இந்த பிரபஞ்சமும், மனதும் வசப்படும். எளிய தியான முறைகளைச் செய்து வந்தால் நம் மனதில் ஓடும் எண்ணங்களை நம்மால் எளிதில் உணர்ந்து அதை மாற்றி அமைத்து நல்வாழ்வு வாழலாம்.

"நல்லதே நினைப்போம் நல்லதே நடக்கும்"

"Think positive Be positive" "எண்ணம் போல் வாழ்வு"

June 1	-	World Hypoparathyroidism Awareness Day
June 7	-	National Cancer Survivors Day
June 7	-	World Food Safety Day - (UN)
June 8	-	World Brain Tumor Day
June 13	-	International Albinism Day
June 14	-	World Blood Donor Day
June 25	-	World Vitiligo Day

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நாடி பரிசோதனையில் சித்தர் யோகத்தின் பங்கு

இரா.சண்மு
பயிற்சி மருத்துவர்

முன்னுரை

சித்த மருத்துவர் என்று ஒருவரை நாம் அடையாளம் காட்டினால்,அவர் நன்கு நாடி பார்ப்பாரா? என்று மட்டும் இல்லாமல் நாடி பார்க்ககூறி கரத்தையும் நீட்டும் சமூகம் இது.பன்னெடும் காலமாக சித்த மருத்துவத்தையும் நாடி பரிசோதனையும் பிரித்துப்பார்க்க முடியாத, இடகலை பிங்கலை சணல் பின்னல் போல் உள்ளது.அப்படி முக்கியமான நாடி பரிசோதனைக்கு சித்தர்களின் யோகம் மிகவும் அவசியம் என்பதை நூல்களின் ஆராய்ச்சி மூலமும் அறிவியல் கண்ணோட்டத்துடன் நிறுவுவதே இந்த கட்டுரையின் ஆழம்.

எது சித்தமருத்துவம்?

மருத்துவர்கள் என அங்கீகாரம் கொடுக்கும் ஐந்தரை ஆண்டு கல்லூரி படிப்பு முந்தைய நூற்றாண்டுகளில் இல்லை. சித்த மருத்துவத்தை முறையாக பயிற்சி செய்தவர்கள் மூவர் (1) அவர்கள்,

1.வைத்தியர்கள்

இவர்கள் மருத்துவத்தை தொழிலாக கொண்டவர்கள்.

2.சிவயோகிகள்

இவர்கள் முக்தியும் ஞானமும் அடையும் பொருட்டு மருத்துவத்தை தொண்டாக செய்தவர்கள்.

3.சித்தர்கள்

இவர்கள் வீடுபேறு அடைய தடையாய் இருக்கும் மூப்பு, பிணி, சாக்காடு இவற்றை போக்கி சமூகமும் அவர்களைப்போல் உயர்நிலையை அடையும் பொருட்டு மருத்துவம் செய்தனர்.

இந்த மூவரும் விட்டுச் சென்ற சுவடுகளே இன்று சித்த மருத்துவம் என்று கூறப்படுகிறது. இவர்களில் சிவயோகிகளும்,சித்தர்களும் யோக வல்லுனர்கள் ஆவர்.

நாடியின் மேன்மை

எண்வகைத் தேர்வு மிகவும் முக்கியமானது நாடி பரிசோதனையாகும். வைத்தியர்கள் அவசியம் அறிந்திருக்க வேண்டிய சாத்தியம்,அசாத்தியம், நோயின் குறிகுணம், முக்குற்றம், சுவை,வாயுவின் நிலை, தசநாடியின் தன்மை, வர்ம காயங்கள், உயிர்நிலை அடங்கி இருக்கும் இடம் இவைகளை நாடி ஒன்றின் மூலமாகவே அறிந்து கொள்ளலாம் என்பது நாடியின் தனிச்சிறப்பு.

நாடிக்கு தேவையானது

நாடிஞானத்தை(2) அடைய பெரிதும் உதவுவது இரண்டு விடயங்கள்,

1. நாடி பார்க்கும் கலை(ART OF PULSE READING)
2. நாடி வாகடஅறிவு (LITERARY KNOWLEDGE)

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

1.நாடி பார்க்கும் கலை

இது யாருக்கும் எளிதில் வாய்க்கும் விடயமல்ல இதற்கு தொடர்ந்த பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லையேல் யோக வல்லமையாலும், குருவருளாலும்(5) பெறலாம்.

2.நாடி வாகட அறிவு

நாடி பார்க்க நூல்களின் அறிவு வேண்டும். நாடி பார்க்க தெரியாத மருத்துவருக்கு நரகம்தான் என அகத்தியர் பின்வரும் வைத்திய சாகரம் (3) பாடல் மூலம் உணர்த்துகிறார்.

"வாகடத்தின் பயனறியார் நாடிகாணார்
வளர்கையை பிடித்துஇழுத்து வார்த்தைசொல்வார்
ஆகடியமாகவே நல்லோர் தம்மை
அசாத்திய நோயென்று அறைந்துபோவார்
பேர்கிடக்க பேர்சொல்லுவார் தீர்க்க மாட்டார்
ஓகோகோ வைத்தியர் தாமென்று சொல்வார்க்
கொருக்காலு மோட்சமில்லை நரகந்தானே"

நாடி பரிசோதனையில் யோகத்தின் அவசியம்

வைத்தியன் யோகவானாக இருக்கவேண்டும்(2) என்பது சித்தர்களின் வாக்கு. நாடி பரிசோதனையில் ஐந்து புலன்களில், ஸ்பரிசம் பயன்படுகிறது. ஸ்பரிசத்துக்கு அடிப்படையான பூதம் வாயுபூதம். உடலின் அனைத்து உறுப்புகளில் வியாபித்து, ஒவ்வொரு இடங்களில் இருக்கும் குற்றத்தை எடுத்து நாடி மூலமாக காட்டுவது, வியான வாயு. ஆக, நாடியை உணர அவசியமான வாயு, **வியானன்.**

மேலும் பிறர் நாடியை உணர நம் நாடி சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். நாடியைத் தெளிவாக காண யோகத்தின் மூலமாக,

- நாடி சுத்தி செய்யவேண்டும்.
- உடலின் வியான ஆற்றலை கும்பகம் மூலமாகவும், கும்பக பிரணாயாமம் மூலமாகவும், வியான ஓம்கார தியானம் மூலமாகவும் தகுந்த குருவிடம் கற்று அதிகரிக்க வேண்டும்.

நாடிசுத்தி செய்வதன் மூலம் மூளையின் விழிப்பு தன்மையை கவனத் தன்மையை அதிகரிக்க இயலும்.

பிராண சக்தி மனித உடம்பில் முக்கியமாக ஐந்து விதமாக செயல்படுகிறது. ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிலும் அது ஒவ்வொரு பெயர் பெறுகிறது. இவற்றுள் வெளிமூச்சு பிராணன், உள்மூச்சு அபானன், மூச்சை வெளியே விட்டு மீண்டும் உள்ளே இழுப்பதற்கு முன்புள்ள இடைவெளியும், அதுபோல் மூச்சை உள்ளிழுத்து மீண்டும் வெளியே விடுவதற்கு முன்புள்ள இடைவெளியும், வியானன் எனப்படுகிறது(4). வியானனே வாக்கு எனப்படும். அதாவது மூச்சு உள்ளிழுக்காத நிலையிலும், வெளி விடாத நிலையிலும் எல்லா செயல்களிலும் நடைபெறுகின்றன. அதாவது பிராணனும் அபானனும் செயல்படாத நிலையில் மற்ற எல்லா செயல்பாடுகளும் நடைபெறுகின்றன. எனவே ஒருவகையில் வியானன் எல்லா செயல்களுக்கு ஆதாரம் என்று கூறலாம். இந்த வியானனை கும்பக பிராணாயாமம்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மூலமாகவோ வியான ஓங்கார தியானம் மூலமாகவோ வலிவுபடுத்தலாம். வியானனை வலிவுபடுத்த சுழுமுனைத் தியானம் அவசியம். கும்பகம் மூலமாகவோ சுழுமுனைத்தியானம் மூலமாகவோ நாடி பார்க்கும் திறனை அதிகரிக்கலாம்.

வாயு	சுவாச நிலை	நாடி
பிராணன்	இரேசகம்	பிங்கலை
அபானன்	பூரகம்	இடகலை
வியானன்	கும்பகம்	சுழுமுனை

நாடி பார்க்கும் கலைக்கு பெரிதும் உதவும் சித்தர்களின் யோக முறைகளை கற்றுத் தேர்ந்தால் நாடி பார்க்கும் கலையை விரைவில் வசப்படுத்தலாம் என்பது திண்ணம்.

ஆயுள்அறிவனின் மேன்மை

நாடி பார்க்கும் கலை இருந்து வாகடம் இல்லை என்றாலும் முழு பயனை அடைய இயலாது. ஆயுள்அறிவன்(7) என்று கூறப்படும் சித்த மருத்துவரிடம் மட்டுமே நாடி நிலையைக் கொண்டு ஆயுளைக்கணிக்க சித்தர் நூல்கள்(6) உள்ளது என்பது நம் தமிழ் மருத்துவத்துக்கு தனிச்சிறப்பு.

சித்தர் வழி நடப்போம்! தடைகளை உடைப்போம்!

பரிசோதிக்கப்பட்ட நூல்கள்

1. சித்த மருத்துவம் - குமாரசாமி

2. T.V.சாம்பசிவம் அகராதி

3. அகத்தியர் வைத்திய சாகரம் - 41

4. சாந்தோக்கிய உபநிடதம்.

5. அகத்தியர் குருநாடி-235

6. சூதமுனி நாடி-30

7. குதம்பை சித்தர் ஞானப்பாடல்

யார் சித்த மருத்துவன்?

அண்டத்துடன் பிண்டத்தை ஒப்பிட்டு,
பிண்டத்தை தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்களால் பிரித்து
பிணியணுகாது காக்க பிணியணுகா விதி கூறி
காயகற்பத்தால் காயத்தை கல் போலாக்கி
மணிக்கடைநூல் அளவுகொண்டு வரும் நோயளவறிந்து
நாடி கண்டு முக்குற்றங்களை நாடி அறிந்து,
எண்வகைதேர்வு கொண்டு உடலை பிணித்தலாய நோயறிந்து
அகம் புறம் என்னும் இருபெரும் மருத்துவ பிரிவுகள் அறிந்து
அவிழ்தம் கொண்டு உடலில் பிணிக்கப்பட்ட குற்றங்களை அவிழ்த்து
பிணியாளனின் பிணியை அறவே நீக்குபவன்!

K. Murugeshwari
BSMS IV year,

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

காலநிலைகளும் அதற்கேற்ற உணவு முறைகளும்

அ. முத்து பிரபாகர்
இரண்டாம் ஆண்டு

**"மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று"**

என்னும் குறளில் வாதம், பித்தம், மற்றும் கபம் ஆகிய மூன்றும் தன்னிலையிலிருந்து மிகுந்தாலும், குறைந்தாலும் நோய் ஏற்படும் என்று வள்ளுவர் கூறியுள்ளார்.

இதனை அறிந்தே நம் தமிழ் மக்கள் முக்குற்றத்தையும் சமப்படுத்தும் உணவுப் பழக்க முறைகளை மேற்கொண்டனர். முக்குற்றத்தின் நிலை காலநிலைகளுடன் தொடர்புள்ளது என்பதால், அதற்கேற்ற உணவு முறைகளும், வாழ்வுமுறைகளையும் கடைப்பிடித்தனர். இதனை பற்றி கீழே காண்போம்.

ஒரு ஆண்டிற்கு பன்னிரெண்டு மாதங்கள் உள்ளன.இவை ஆறு பெரும்பொழுதுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவை,

1. முன்பனிகாலம் - (மார்கழி,தை)
2. பின்பனிகாலம் - (மாசி, பங்குனி)
3. இளவேனிற்காலம் - (சித்திரை, வைகாசி)
4. முதுவேனிற்காலம் - (ஆனி, ஆடி)
5. கார்காலம்- (ஆவணி, புரட்டாசி)
6. கூதிர்காலம் - (ஐப்பசி, கார்த்திகை)

1. முன்பனிக்காலம் (மார்கழி, தை)

முன்பனிகாலத்தில் பித்தம் மிகுந்து காணப்படும், அதனால் உடலில் வெப்பம் மிகுந்திருக்கும். இதனால் இக்காலத்தில் பித்தத்தை தணிக்கும் உணவு வகைகளை உண்டனர்.

(எ.கா.) பச்சரிசி, நெய், வெல்லம், கரும்பு போன்றவற்றை பொங்கல் திருநாளன்று நாம் உண்கின்றோம். இந்த பொருட்களில் இனிப்பு சுவை மிகுந்து காணப்படுவதால் அவை பித்தத்தை சமப்படுத்தி அதனால் ஏற்படும் உடல் பாதிப்புகளை தடுக்கிறது.

2. பின்பனிகாலம் (மாசி, பங்குனி)

பின்பனிகாலத்தில் கபம் மிகுந்து காணப்படும். அதனால் குளிர்ச்சி மிகுந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். இக்காலத்திற்கு புளிப்பு சுவை (மண்+தீ) உடைய உணவுகள் ஏற்றது.

(எ.கா.) ராமநவமி அன்று கோவில்களில் புளியோதரையை அன்னதானமாக கொடுக்கிறார்கள் என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

3. இளவேனிற்காலம் (சித்திரை, வைகாசி)

இளவேனிற்காலத்தில் கபம் வேற்றுநிலை வளர்ச்சி அடைந்திருக்கும். இதனால் குளிர்ச்சி மிகுந்த உணவுகள் உண்பதை தவிர்க்கலாம். சூட்டை உண்டாக்கும் உணவுகளை உண்ணலாம்.

(எ.கா.) மாம்பழம் உடலில் சூட்டை உண்டாக்கும்.

4. முதுவேனிற்காலம் (ஆனி, ஆடி)

முதுவேனிற்காலத்தில் வாதம் மிகுந்தும் கபம் தன்னிலை அடைந்தும் காணப்படும்.

(எ.கா)ஆடி மாதத்தில் கோவில்களில் கூழ் கொடுகிறார்கள். இது வாதத்தை சமப்படுத்தும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

5. கார்காலம் (ஆவணி, புரட்டாசி)

கார்காலத்தில் வாதம், பித்தம் ஆகிய இரண்டும் மிகுந்து காணப்படும்.

(எ.கா.) கோவில்களில் ஆவணி அவிட்டம் அன்று பச்சரிசியும் உளுந்தும் கலந்த வெள்ளை அப்பம் கொடுக்கிறார்கள். இது வாத பித்த மிகுதியை குறைக்கிறது.

6. கூதிர்காலம் (ஐப்பசி, கார்த்திகை)

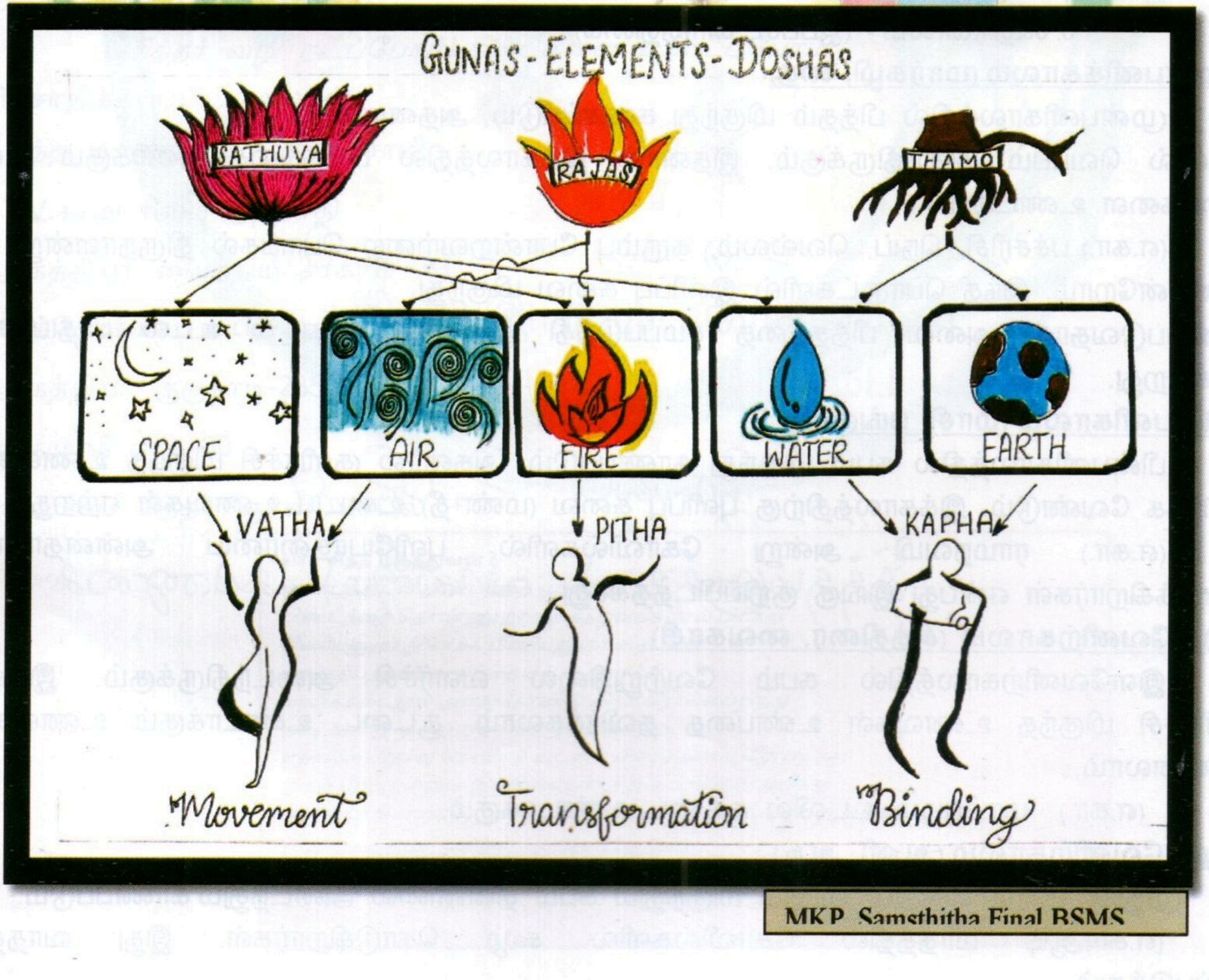
கூதிர்காலத்தில் வாதம், பித்தம் ஆகிய இரண்டும் மிகுந்துகாணப்படும்.

(எ.கா) தீபாவளி அன்று எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பதன் மூலம் பித்தத்தைத் தணித்து உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ளளலாம்.

இவ்வாறு நம் முன்னோர்கள் தம் வாழ்வு முறையை காலநிலைக்கு ஏற்றவாறு வடிவமைத்து, இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்தனர். இதனை நாமும் உணர்ந்து நம் முன்னோர் கற்றுதந்த வாழ்வு முறைகளையும், அதனோடு ஒன்றியுள்ள உணவுமுறைகளையும், கடைப்பிடித்து நோயற்ற மகிழ்ச்சியான வாழ்வு வாழ்வோம்.

நூல் ஆதாரம்

சித்த மருத்துவாங்க சுருக்கம்



MKP. Samshitha Final BSMS

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மகளிர் நோய்களும் புறமருத்துவமும்

Dr. G. சகாய ஷெமினா ஜாய்சி,

முதுகலை இரண்டாம் ஆண்டு, புற மருத்துவத்துறை,

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, பாளையங்கோட்டை..

முன்னுரை

பெண்கள் தற்போதைய கால உணவு முறை மாற்றங்களாலும், சுற்றுப்புற சூழ்நிகைகளின் மாறுதல்கள் காரணமாகவும் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். இதனால் ஹோர்மோன் மாறுபாடுகள், உடல் பருமன், முன்னதாகவே பூப்பு அடைதல் (Early Menarche), முன்னதாகவே பூப்பு முடிவு (Early Menopause), சூதகத் தடை (Amenorrhoea) மற்றும் மனதளவிலான பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகின்றனர். இதற்கு சித்த மருத்துவத்தில் பல்வேறு அக மற்றும் புற மருந்துகள் கூறப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் புற மருத்துவத்தின் பங்கு மற்றும் சிறப்புகளைப் பற்றிக் காண்போம்.

சித்த மருத்துவத்தில் புற மருத்துவம் 32 வகைப்படும். அதில் சிறப்பாக சில புற மருத்துவ முறைகள் மகளிர் நோய்க்குக்கான சிகிச்சையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறன. அவை

- ஒற்றடம் (Fomentation)
- கட்டு (Bandaging)
- பற்று (Poultice)
- பீச்சு (Douche)
- அட்டை விடல் (Leech therapy)
- புகை (Fumigation)
- பூச்சு (Liquid Poultice)
- பொட்டணம் (Bundle Application)
- மல்லாத்துதல் (Massage manipulation)
- பொடி திமிர்தல் (Powder Massage)

மகளிர் நோய் சிகிச்சையில் இத்தகைய புற மருத்துவ முறைகளின் பங்களிப்பைப் பற்றிக் காண்போம்.

கருப்பைக் கசடு (சூதக கட்டி, கருப்பை கட்டி, சினைப்பை கட்டி)

பீச்சு

பசுவின் நீர், பூவரசம் பட்டை, கருவேலம் பட்டை, புங்கன் பட்டை, படிகாரம் சேர்த்து கஷாயம் வைத்து யோனி வழியாக 2 வேளை 3 நாட்களுக்குப் பீச்சு கொடுக்கலாம்.

{நூல் ஆதாரம்: அவசர கால புற மருத்துவ முறைகள்}

பெண்களுக்கு மீசை முளைத்தல் (Hirsutism)

பற்று

மஞ்சள் செடி இலை 10 எடுத்து வெயிலில் நன்கு காய வைத்து பொடித்து அத்துடன் 30மி.லி தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து வைத்து கொண்டு தினமும் இரவு முடி வளர்ச்சி உள்ள இடத்தில் நன்கு தேய்த்து காலையில் குளித்து விடவும்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உடல் பருமன் (Obesity)

பொடி திமிர்தல்

கொள்ளு, மஞ்சள் பொடி, கற்பூரம் இவைகளை சேர்த்து பொடி திமிர்தல் செய்வதால் உடல் பருமன் மற்றும் கருப்பை நீர் கட்டிகள் குணம் பெரும்.

{நூல் ஆதாரம்:குணபாடம் தாது சீவம் வகு}

மலடு (Infertility)

மல்லாத்துதல்

9 வகை தொக்கணங்களில் ஒன்றான மல்லாத்துதல் சிகிட்சை மூலம் மலடு நோய் தீரும்.

{நூல் ஆதாரம்: சித்தர் அறுவை மருத்துவம்}

மாதவிலக்கு சீரடைய (For Irregular Menstruation)

பற்று

காட்டாமணக்கு இலையை நெருப்பில் இளஞ்சூடு செய்து அடிவயிற்று பகுதியில் போட்டு வந்தால் மாத விலக்கு சீரடையும்.

சூதக வலி (Dysmenorrhoea):

அட்டை விடல் சிகிச்சை**(leech therapy)**

கருப்பையில் ஏற்படும் கோளாறுகளுள் சூதக வலியைத் தீர்ப்பதற்குத் தொடையின் உட்புறம் அட்டை விடலாம்.

{நூல் ஆதாரம்: அகத்தியர் நயன விதி 500}

பிள்ளை வயிற்று வலிக்கு (Labor pain):

ஒற்றடம்

ஆமணக்கிலை, வெற்றிலை சேர்த்து வதக்கி ஒற்றடமிடலாம்.

{நூல் ஆதாரம்: குணப்பாடம் மூலிகை வகுப்பு}

மார்புக் கட்டி - ஸ்தன விப்புருதி (Breast Abscess)

கருவுற்ற பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கு பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு உண்டாகும்.

பூச்சு

- எள்ளை அரைத்து மோரின் தெளி நீரில் கலந்து பூசலாம்.
- அமுக்கரா, செஞ்சந்தனம் இவ்விரண்டையும் பழச்சாறு விட்டு அரைத்து பூசலாம்.

{நூல் ஆதாரம்: சித்தர் அறுவை மருத்துவம்}

தாய்ப்பால் வற்ற:

பற்று

துவரம் பருப்பைகாடி நீரில் ஊற வைத்து அரைத்து மார்பில் பற்று போட்டால் பால் வற்றும். 6 நாட்கள் 6 வேளை பற்றிட வேண்டும்.

கட்டு

பிச்சி மலரை தினம் இரு வேளை மார்பில் கட்டி வந்தால் பால் வற்றும். 12 - 20 நாட்கள் வரை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

{நூல் ஆதாரம்: குணப்பாடம் மூலிகை வகுப்பு}

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கருப்பை அடி தள்ளல் (Uterine prolapse)

பொட்டணம்

நாவல், அத்தி, கடுக்காய் தோல் இவற்றின் பொடிகளை சிறு துணியில் முடிந்து, கருவாயின் வழியாக உட்செலுத்துவது.

ஒற்றடம்

- திரிபலா அல்லது மாசிக்காய் குடிநீரால் கழுவி ஒற்றடம் இடலாம்.
- துத்தி கீரையை சிற்றாமணக்கு நெய் விட்டு வதக்கி ஒற்றடமிட்டு வைத்து கட்டலாம்.

பட்டி கட்டுதல்

கற்றாழை மடலை இரண்டாக வெட்டி நெருப்பில் வாட்டி, ஒரு புறத்தோலை நீக்கி சிற்றாமணக்கு நெய் தடவி, மாசிக்காய் பொடி தடவி எருவாயில் வைத்து கட்ட வெளிப்பட்ட மூலம் சுருங்கி உள்ளே செல்லும். 5 நாட்கள் கட்ட வேண்டும்.

{நூல் ஆதாரம்: சித்தர் அறுவை மருத்துவம்}

யோனி புற்று (Vaginal cancer)

புகை மருத்துவம்

இரசம் சேர்ந்த புகைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.

{நூல் ஆதாரம்: அகத்தியர் இரண வைத்தியம்}

முடிவுரை

பெண்களின் பருவ மாற்ற காலங்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு இவ்வாறாக புற மருத்துவத்தில் சிறப்பான தீர்வுகள் கூறப்பட்டுள்ளன.

இயற்கைக்கு மாறுபட்ட சுற்று சூழல்கள், போதிய உடல் உழைப்பின்மை மற்றும் உணவு முறை மாற்றங்களே இக்காலத்தில் மகளிர் நோய்களுக்கு முக்கிய காரணங்களாக உள்ளது. இனி வரும் காலங்களிலாவது நம் முன்னோர்கள் பின்பற்றிய இயற்க்கையோடு இணைந்தவாழ்க்கை முறைகளிலும் நம் பாரம்பரிய மருத்துவத்திலும் ஒன்றிணைந்து மகளிர் நலம் காப்போம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தமிழ்சமுதாயமும், உளநலமும்...

மீ. கார்த்திகேயன்
BSMS நான்காம்ஆண்டு

“பலசோலிவந்துருது, பிள்ளையல்ட பேச கூட நேரம் கெடைக்க மாட்டங்கி.....” என ஓடிக் கொண்டிருக்கும் இன்றைய உலகில், உளநலம் பேணல் என்பது ஒரு மிகப் பெரிய சவாலாக மாறி வருகிறது. மக்கள் மனதில் அவசரமும் ஆரவாரமும் கோலோச்சி நின்று, பசியும் தூக்கமும் ஒரு விசித்திரமானவைகளாய் மாறி வருவதன் விளைவுகளாய் தான் இன்று பல ஆரோக்கிய சிக்கல்கள்.

சரி, ஆரோக்கியம்என்றால்என்ன?

உடலில் எவ்வித நோயும் இல்லாமல் இருப்பது மட்டும் ஆரோக்கியமாகி விடாது. ஒருவர் உடல்நலம், மன நலம் மற்றும் சமூக நலம் ஆகியவற்றை ஒரு சேரப் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே, அவரை ஆரோக்கியமானவராக கருதலாம் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO)குறிப்பிடுகிறது. இதிலிருந்து உளநலம் பேணுதலின் இன்றியமையாமையை அறியலாம்.

ஒருவரின் சிந்தனை, செயல்பாடு, நடத்தை மற்றும் உணர்வு ஆகியவற்றில், அவர் இருந்த நிலையிலிருந்து வித்தியாசமோ, தீவிரமோ தெரிந்தால், அது உள நல பிணியின்அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

நம் தமிழ் மண்ணில் உளநலம் குறித்த பல கருத்துக்கள், நம் வழக்கங்களோடு கலந்து வேரூன்றி காணப்படுவதைக் காணலாம். இலக்கியங்களின் ஊடாக இயம நியமங்களைக் கற்பித்து, உளநலம் குறித்த விழிப்புணர்வுகள் விதைக்கப்பட்டன. இவைகளைத் தவிர பல பாரம்பரிய பரிகார முறைகள் இன்றளவும் நம் மண்ணில் வழக்கிலிருக்கிறது. இவற்றால் நம் மக்களுக்கு மனதளவில் ஒரு மிகப் பெரிய நம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. அவற்றுள் சில,

அ) இனங்காணல்

- கைரேகை பார்த்தல்
- சோதிடம் பார்த்தல்
- வெற்றிலையில் மை போட்டு பார்த்தல்
- வாக்கு கேட்டல்

ஆ) பரிகாரம்

1. தாக்கத்தைக் குறைத்தல்

- நூல் கட்டுதல்
- கழிப்புக் கழித்தல்

2. தன்னை ஒறுத்தல்

- நோன்பு இருத்தல்
- அங்கப்பிரதிட்டை செய்தல்
- காவடி எடுத்தல்
- பாற்செம்பு எடுத்தல்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

3. காரணத்தை அகற்றுதல்

- பேய் ஓட்டுதல்
- பார்வை பார்த்தல்
- மருந்தீடு விழுத்தல்

பொதுவாக ஒருவருக்கு உளபிணி ஏற்படின், முதலில் சிறிது காலம் தானாக மாறுமா என பொறுத்திருந்துபார்ப்பர். பின் . பாரம்பரிய பரிகார முறைகளைத் துணைகொள்வர். பின்னரே, தன் நண்பர்களிடமும் உறவினரிடமும் கருத்துகளைக் கேட்டு, மருத்துவர்களாகிய நம்மை நாடுவர். அப்படி வரும் ஒருவருக்கு சித்த மருத்துவராகிய நம் வழிகாட்டுதல் என்னவாக இருக்கும்? என்ற கேள்வி எழுகிறது. இதற்கும் பல விடைகளை கொடுக்கின்றனர் நம் சித்தர்கள்.

- *அகத்தியர் கிரிச நிதானநூல்*
- *அகத்தியர் கிரிகை நூல் 64*
- *யூகி வைத்திய சிந்தாமணி*
- *தேரையர் வாகடம்*
- *பைத்திய நோய்நிதானம்*

என பல நூல்கள் உளபிணிகளைப் பற்றியும், அதற்கான மருத்துவ முறைகளைப் பற்றியும் சிறப்பாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

*"ஊரப்பா இப்பாவம் **வம்சம்தோறும்***
உயிரைவிட்டு மாறாது உண்மையாமே"

- அகத்தியர்கிரிசநிதானநூல்பாடல் 4

இன்றைய நவீன அறிவியல்,

- ஒரு குறிப்பிட்ட மரபணு மாறுபாடு மதியிறுக்கம் (Autism Spectrum Disorder), இரு முனையப்பிறழ்வு (Bipolar Disorder) மற்றும் உளச் சிதைவுநோய் (Schizophrenia) ஏற்பட முக்கிய காரணமாய் அமைகிறது (Ref: National Institute of Mental Health).
- மரபணு மற்றும் சுற்றுப்புற காரணிகள் இணைந்து Phenotype இல் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. (Ref: The Psychiatric Clinics of North America)

என குறிப்பிடுகிறது. இதை மிகத் தெளிவாக அகத்தியர் தன் பாடலில் பதிவு செய்துள்ளார்.

"உற்றிடு பைத்தியம் யீரொன்பதுண்டான வரலாறு பகருவதுகேள்
*உண்ணு**மினியாகார** பேதமதினாலும் தண்ணீர் பகையினாலும்"*

-பைத்தியநிதானநூல்பாடல் 7

தற்போது வளர்ந்து வரும் ஒரு தனித்துவமான துறைகளுள் ஒன்று ஊட்டச்சத்து உளவியல் (Nutritional psychiatry). இது உணவின் தொடர்பால் வரும் உளநலப்பிணிகளைப் பற்றியது. இதையே உண்ணும் ஆகார பேதமதினாலே பைத்தியம் உண்டாவதாய் பைத்திய நிதான நூல் குறிப்பிடுகிறது. Nutritional Psychiatry has a range of data showing varying levels of evidence for the impact of diet on mental health, and the select use of various nutraceuticals for assistance in treating a range of psychiatric disorders. (Ref: Springer Nature Switzerland AG 2019).

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உள்ளம் பெருங்கோவில் என்னும் திருமூலர் கூற்றிற்கிணங்க, நம் ஆன்மா உறைந்திருக்கும் கோவிலான உள்ளத்தில் மாசு இல்லாமல் அன்பை விதைப்போம். நம் மண்ணின் உடல் நலத்தை மட்டுமல்லாது உள நலத்தையும் காக்க வேண்டிய கடமையை நினைவில் வைத்து, சித்தர்களின் உளநல வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றி, ஆரோக்கியமான தமிழ் சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்.

சான்றுகள்

1. தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம். வெளியீடு: சாந்திகம், யாழ்பாணம்
2. அகத்தியர் கிரிச நிதான நூல். வெளியீடு: துளசிபதிப்பகம், குமரி.
3. பைத்தியநிதானநூல். வெளியீடு: சித்த மருத்துவ நூல் வெளியீட்டாளர், முன்சிறை. குமரி.
4. https://www.nimh.nih.gov/health/publications/looking-at-my-genes/index.shtml
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2826121/
6. https://link.springer.com/article/10.1007/s40265-019-01134-9

சிதைதல்

பூர்வீகவீடுசிதைந்துகொண்டிருக்கிறது

"விரைவில்மாற்றிவிடுங்கள்" என்று

சொல்லிவிட்டுப்போனார்பெரியப்பா

இடித்துவிட்டுமனைபிரித்து

பாகம்பங்கிட்டுக்கொள்ளலாம்என்பது

சித்தப்பாவின்கருத்து.

"முன்னோர்கள்வாழ்ந்தவீடென்றாலும்

இப்போதுவாழமுடியாது" என்று

தத்துவம்சொன்னாள்அத்தை.

"முன்மனைநமக்குதான்" என்று

பேசிக்கொண்டார்கள்மருமகள்கள்.

"எப்படியிருந்தோம்தெரியுமா?"

என்றுஅழுதுதீர்த்தாள்அம்மா.

போவோர்வருவோர்ஆளுக்கொரு

கருத்துச்சொல்லிநகர்ந்தனர்.

நாலைந்துஓணான்கள்புணர்ந்துநின்றன

மூன்றுபருங்குட்டிகளை

பூனையொன்றுஈந்திருந்தது

விரிந்தசுவரிடுக்குகளை

கொஞ்சம்கரையானும்

கொஞ்சம்பூச்சிகளுமாய்

பங்கிட்டுக்கொண்டன

வீட்டின்மேலேஎங்கிருந்தோ

வேர்பிடித்துவந்த

அரசமரம்துளிர்விட்டிருந்தது

ஆனாலும்

பூர்வீகவீடுசிதைந்துகொண்டிருந்தது

வாழ்ந்தசிலவற்றின்நினைவுகளோடும்

வாழும்சிலவற்றின்கனவுகளோடும்!!

- மாரியப்பன்
இறுதியாண்டுB.S.M.S

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

Niralyam 2020 - **Freshers**

Niralyam 2020 - **Dhuruva Kathirgal**

Niralyam 2020 - **Agathiya Kanaigal**

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

Niralyam 2020 - **Viveka Thuligal**

Niralyam 2020 - **Agni Siragugal**

Niralyam 2020 - **Post.Graduates**

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

Niralyam 2020 - **SIDDHA SIGARANGAL**

இயற்கையோடு வாழ்ந்த காலம் விலகி திறன்பேசியோடு வாழும் அவலம் !!

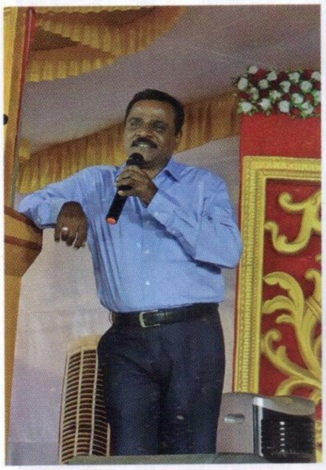
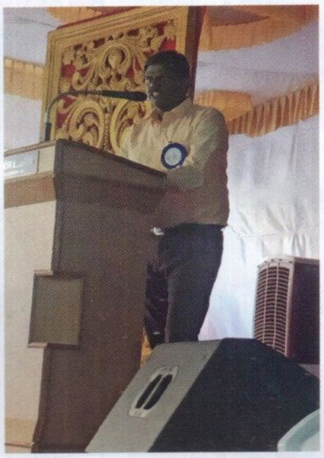
த. அபிராமி - நான்காம் ஆண்டு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நிரல்யம்
2020

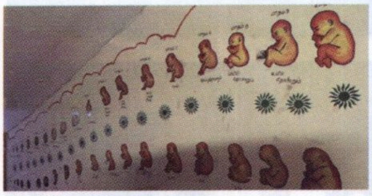
நிரல்யம்
2020

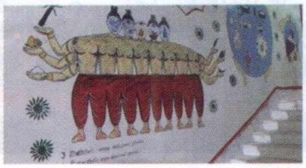



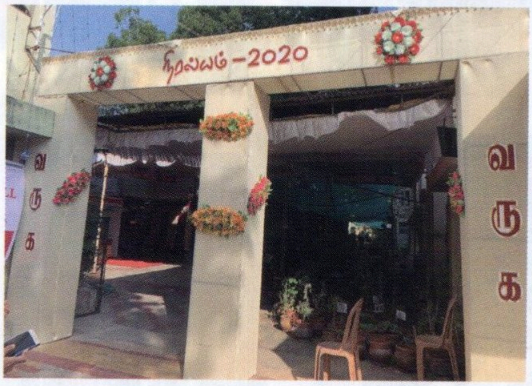
அன்டன்

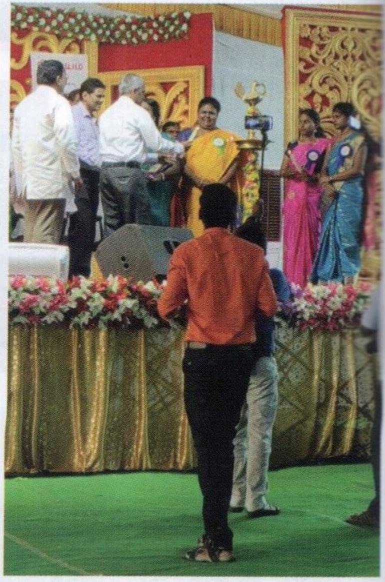
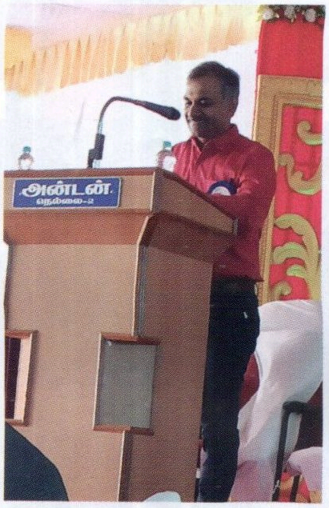
in Siddha medicine
MANIPAL

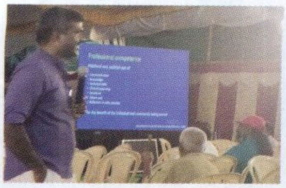
நிரல்யம்
2020
Co-sponsored by

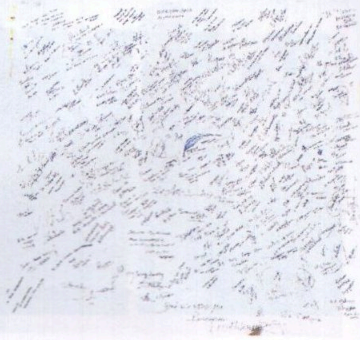










AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இதய நோய்க்கான வர்ம மருத்துவம்

[1]Sujatha.S, [2]Vasanthan.T
[1]Lecturer, Department of Sirappu Maruthuvam
[2]PG Scholar, Department of Varma Maruthuvam
Government Siddha Medical College & Hospital, Palayamkottai.

முன்னுரை

வர்மம் என்பது உயிர் ஆற்றல் என்று பொருள். அவ்வாறு நம் உடலில் உயிர் ஆற்றல் நிறைந்த இடங்கள் அநேக இடங்கள் உள்ளன. ***"வாசி தட்டும் இடம் எல்லாம் வர்மம் பாரே,"*** வாசி என்பது உயிர் ஆற்றல் (பிராணன்) ஆகும். அந்த வாசி இருக்கக்கூடிய இடங்கள் அனைத்துமே வர்மம் ஆகும் என்று மேற்கூறிய பாடல் வரிகள் மூலம் தெரிய வருகின்றன. இந்த வர்ம புள்ளிகளை தடவல் முறை, தூண்டல் முறை, அடங்கல்கள், இளக்குமுறை, போன்ற சிகிச்சை முறைகளைக் கொண்டும் சில உள் மற்றும் வெளி மருந்துகளைக் கொண்டும் நோய்களை குணப்படுத்தும் மருத்துவ முறையே வர்ம மருத்துவம் ஆகும்.

இதய நோயைப் பற்றிய ஆய்வு

இந்த உலகம் சுகாதார சீர்கேடு, சுற்றுசூழல் மாசு காரணமாக வாழத் தகுதி அற்றதாக மாறிக்கொண்டே வருகிறது. இச்சூழ்நிலையில் மனிதனின் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறைந்து விரைவில் நோயால் பாதிப்படைகிறான். தற்பொழுது மனிதன் தோற்றா நோயால் **(Non communicable disease)** அதிகமாக பாதிப்படைகிறான். இவற்றுள் மிக முக்கியமானதும் உயிரை பறிக்கக் கூடிய நோயாகவும் இதய நோய் விளங்குகிறது. இதனை நிரூபிக்கும் விதமாக தற்கால ஆய்வின் முடிவுகள் அமைகின்றன, அவை:

- சராசரியாக தோற்றா நோயால் மட்டும் உலகம் முழுவதும் **41 மில்லியன்** மக்கள் வருடம்தோறும் இருக்கின்றன . அதில் **15 மில்லியன்** மக்கள் **30** முதல் **69** வயதுக்கு உட்பட்டவர்களாக இருக்கின்றனர்.
- **2016** கணக்கெடுப்பின் படி இதய நோயால் மட்டும் **17.9 மில்லியன்** மக்கள் உலகம் முழுவதும் இறந்துள்ளனர்.
- ஒவ்வொரு வருடமும் மாரடைப்பால் **32.4 மில்லியன்** மக்கள் உலகம் முழுவதும் இறக்கின்றனர்.

இதய நோயும் வர்ம மருத்துவமும்

இதய நோய் என்பது எளிதில் உயிரை பறிக்க கூடிய ஒன்றாகும். அவ்வாறு இருக்கும் இதய நோய்க்கு வர்ம மருத்துவம் உயிரை காக்கும் முதலுதவி சிகிச்சையாக செயல் படுகிறது, அவை பின்வருமாறு;

> **இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்**
>
> **கழிபேர் உரையான்கண் நோய்**

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வஎண்.	நோய்க் குறிகுணம்	நோயைக் குணபடுத்தும் வர்மங்கள்
.1	படபடப்பு (palpitation)	கொண்டைக்கொல்லி வர்மம். திவளை வர்மம். நாடிசூத்திர வர்மம். நட்டெல்லு வர்மம். அகத்துவார வர்மம்.
.2	நெஞ்சுவலி (chest pain)	நேர் வர்மம் சக்தி வர்மம் சித்திர வர்மம் கதிர் வர்மம் கதிர்காம வர்மம் அடப்பு வர்மம் கைகவுளி வர்மம்
.3	மாரடைப்பு (Fullness in the chest)	நேர் வர்மம் திவளை வர்மம் சக்தி வர்மம் அத்தி காந்தாரி வர்மம்

இவற்றுள் அவசரக் காலங்களில் உயிரைக் காக்கக் கூடிய வர்மங்கள் சிலவற்றைக் காணலாம்.

- **திவளைவர்மம்**

  இடம்: காரை என்பு (clavicle bone) மத்தியில் அதற்க்கு 2 விரலுக்கு கீழ் உள்ளது.

  தூண்டும் முறை : நடுமூன்று விரலை வைத்து சுழற்சி முறை அல்லது விட்டு விட்டு அழுத்தம்.

  பயன்: படபடப்பு , நெஞ்சு வலி, மாரடைப்பு, அதி இரத்த அழுத்தம் இவைகளை சீராக்குகிறது, இரத்த ஓட்டத்தை சீர் செய்கிறது , காந்தாரி நாடியை தூண்டுகிறது. அநாகத ஆதாரத்தை (இதயதுக்கானது) வன்மை படுத்துகிறது.

- **நாடிசூத்திர வர்மம்**

  இடம்: மணிகட்டில் இருந்து 4 விரலுக்கு மேல் **radial artery** மேல் உள்ளது.

  தூண்டும் முறை: கட்டை விரலைக் கொண்டு 30 முதல் 60 நொடிகள் அழுத்தம்.

  பயன்: படபடப்பு, இதய வலி, அதிரத்த அழுத்தம் தீரும்.

- **நட்டெல்லு வர்மம்**

  இடம்: நடுமுதுகில் நடுமயத்தில்.

  தூண்டும் முறை: பெருவிரலைக் கொண்டு கீழிருந்து மேலாக அழுத்தம்.

  பயன்: இதயம், நுரை ஈரல், மார்பரை நோய்கள்.

- **நேர் வர்மம்**

  இடம்: தொண்டைக் குழியில் இருந்து 10 விரலுக்குக் கீழ்.

  தூண்டும் முறை: நடுமூன்று விரலை வைத்து விட்டு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

விட்டு அழுத்தம் / நிலையான அழுத்தம் கொடுக்கலாம். இதனை தட்டடங்கலாகவும் பயன்படுத்தலாம் (இடது கையை அந்த இடத்தில் வைத்து வலது கையால் 5 முறை தட்டல் நிலையான அழுத்தத்தில் கொடுக்கவும்) இதுவே **CPR (cardio pulmonary resuscitation)** என்னும் முறைக்கு நிகராக வேலை செய்கிறது.

பயன்: இதயத்தை சீராக துடிக்க வைக்கிறது, நின்ற இதயத்தை துடிக்க செய்ய உதவுகிறது.

- **சக்தி வர்மம்**

இடம்: தொண்டைக்குழியில் இருந்து 8 விரலுக்குக்கீழும், நேர் வர்மத்தில் இருந்து 2 விரலுக்கு மேலும் உள்ளது.

தூண்டும் முறை : இதனை 3 நடுவிரலைக்கொண்டும் அல்லது கட்டை விரலைக்கொண்டும் சுழற்சி முறையில்**(clockwise direction)** தூண்டலாம்.

பயன்: அநாகத ஆதாரத்தை சீர் செய்கிறது, வியான வாயுவை (இதயத்தை செயல்பட வைக்கும் முக்கியமான வாயு) ஒழுங்குப் படுத்துகிறது, நெஞ்சு வலியை இரத்த அழுத்தத்தை சமமாக வைக்க உதவுகிறது, இதயத்துடிப்பை சீராக வைக்க உதவுகிறது.

- **சித்திர வர்மம்**

இடம்: முலைக்காம்பில் இருந்து 2.5 விரல் அளவுக்கு மேல் நடுமையத்தில் உள்ளது.

தூண்டும் முறை: நடுவிரல் அல்லது கட்டை விரலைக் கொண்டு விட்டு விட்டு அழுத்தமோ அல்லது நிலையான அழுத்தமோ 1 நிமிடம் வரைக் கொடுக்கலாம்.

பயன்: ¼ மாத்திரை அளவுக் கொடுக்க நெஞ்சடைப்பு, நெஞ்சு வலி குணமாகிறது.

½ மாத்திரை அளவுக் கொடுக்க அநாகத ஆதாரம் தூண்டல், இதயத்திற்கான வாசி ஓட்டம், இரத்த ஓட்டம் சீராக கிடைக்கிறது.

- **அத்திக் காந்தாரி வர்மம்**

இடம்: முலைகாம்பில் இருந்து 2 விரல் பக்கவாட்டில் உள்ளது.

தூண்டும் முறை : கட்டை விரல் அல்லது ஆள்காட்டி விரலைக் கொண்டு சுழற்சி தடவல் அல்லது நிலையான அழுத்தம் கொடுக்கவும்.

பயன்: மாரடைப்பு, நெஞ்சு வலி, குறைகிறது.

__குறிப்பு__

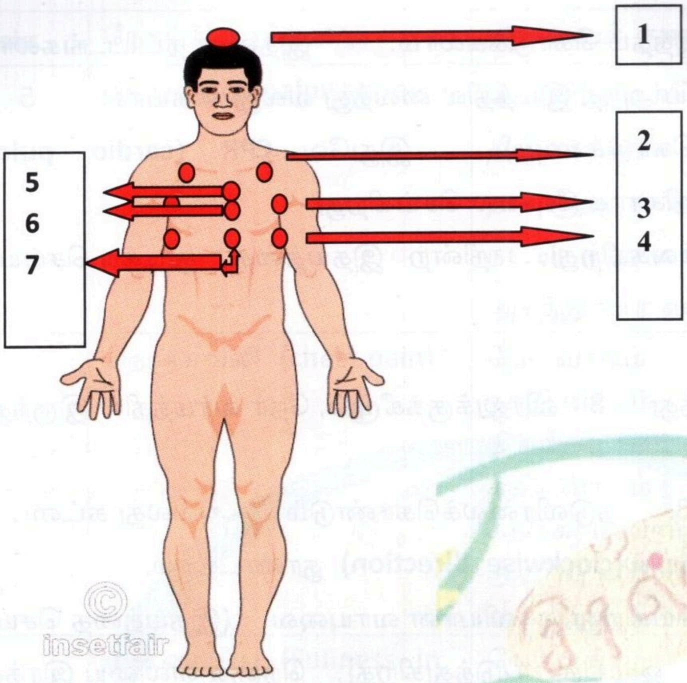
ஒவ்வொவொரு வர்மப் புள்ளிகளையும் 30 நொடி முதல் 3 நிமிடம் வரைத்தூண்டலாம்.

__முடிவுரை__

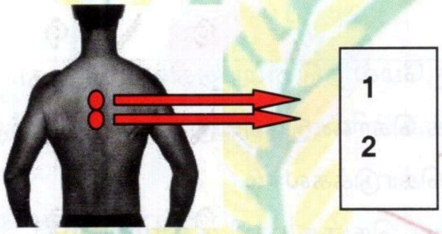
இதய நோய்கள் சரிவர பரிகரிக்காமல் போனால் உயிரை எடுக்கக் கூடிய ஒன்றாகும். இதில் வரக்கூடிய ஆபத்துகளை வர்ம மருத்துவத்தில் முதலுதவியாக கையாளலாம். வர்ம உள் மருந்துகளும் இதய நோய்களுக்கு சிறப்பாக செயல்படுவதாக வர்ம நூல்கள் மூலம் அறிய முடிகிறது.

"உடல் நலத்தைப் பேணுவோம்; உயிரைக் காப்போம்".

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE



1. கொண்டைக்கொல்லி
2. திவளை வர்மம்
3. அத்திக் காந்தாரி வர்மம்
4. அடப்பு வர்மம்
5. கதிர் வர்மம்
6. கதிர்காம வர்மம்
7. நேர் வர்மம்



1. அகத்துவார வர்மம்
2. நட்டெல்லு வர்மம்

REFERENCES

- Varma pulligalin iruppidam, Dr.T.Kannan Rajaraam
- Varma maruthuvam, Dr.T.Kannan Rajaraam
- Varma marunthu seimuraigal, Dr.T.Kannan Rajaraam
- Varma odivu murivu saari soothiram 1500,
- Varma odivu murivu sara soothiram 1200 matrum sathuramani soothiram 600,
- Varma maruthuvam pothu, Dr.T.Kannan Rajaraam
- Varma maruthuvam sirappu. Dr.T.Kannan Rajaraam
- Treasure of varma science, Dr.T.Rajendiran

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

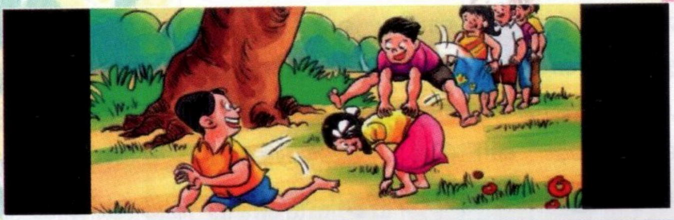
பாண்டி முதல் PUBG வரை

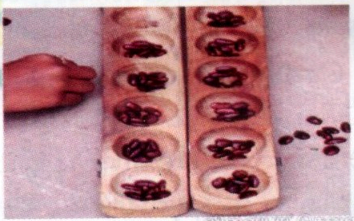
கா.சிவப்பிரியா
மூன்றாமாண்டு

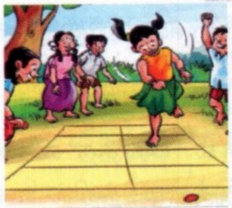
விளையாட்டு என்றாலே குதூகலம் தான். கருவறையில் குழந்தை தன் பிஞ்சு கைகால்களை மெல்ல அசைப்பதிலிருந்தே தொடங்கிவிடுகிறது விளையாட்டின் வனப்பும் மகிமையும். குழவி முதல் தாயம் ஆடும் கிழவிகள் வரை விளையாட்டின் பரிணாமம் பெரிதே.

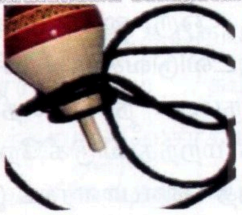
நவீனம் என்ற பெயரில், ஆரோக்கிய ஆட்டங்களெல்லாம் விபரீத விளையாட்டுகளாய் மாறிக்கொண்டிருக்கின்றன. அன்று சூரியனையும் தோற்கடித்த பனைவண்டி, சைக்கிள் ரேஸ்களெல்லாம், இன்று ஏசி (AC) காற்றில் டிஜிட்டல்களால் சூறையாடப்பட்டது, கால முன்னேற்றத்தின் கோரதாண்டவமே..பண்பாடு களவாடிய கைபேசி என்னும் கயவனால், கலையிழந்த பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் ஏராளம். அடைத்து வைக்கப்பட்ட சிறையாக சில வீடுகளும் , கல்விக்கூடங்களும் இருப்பதே இதற்கு காரணமென்றால் மிகையல்ல.

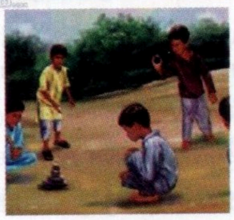
பாண்டி, கில்லி, ஊதுமுத்து, கபாடி, பல்லாங்குழி என கணக்கில் வராத ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் இன்று யூ-டியூப் வீடியோக்களாக வெறும் காட்சிக்கு மட்டுமே என மாறிவிட்டன். நம் பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் வெறுமனே பொழுதுபோக்குக்கு மட்டுமல்லாமல் உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஆரோக்கியத்தையும், மேலும் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பல நல்ல விஷயங்களையும் கற்றுக் கொடுத்தன. மேலும் எதிர்காலத்தை எதிர்நோக்கும்











மனப்பான்மையையும் ஆர்வத்தையும் தரவல்லன. நல்ல உணர்வுகளைத் தூண்டுவது, பிறருடன் நட்பு பாராட்டுவது சமூகத்துடன் ஒன்றிணைவது போன்ற நல்ல விஷயங்களை இயல்பாகவே நம் பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் கொண்டுள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றை இங்கு காண்போம்.

கிராமப்புறங்களில் இன்றும் ஆங்காங்கே அரங்கேறும் ஆட்டம், நொண்டி அடித்து விளையாடுவது. ஒரு காலை மட்டும் தரையில் ஊன்றி, மற்றொரு காலை பின்புறமாக மடித்து தரையில் ஊன்றிய காலால் தாண்டி தாண்டி நொண்டி அடித்துக்கொண்டு விளையாடுவார்கள். இதில் கால்தசைகள் வலுவடைவதுடன், சுவாசமானது சீராக சூரியகலை மற்றும் சந்திரகலையில் நடைபெறும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கில்லி ஆடாத 90'S சுட்டிகள் இருக்க வாய்ப்பில்லை. கொளுத்தும் வெயிலையும் பொருட்படுத்தாமல், இருவேறு அளவுள்ள குச்சிகளை வைத்து விளையாடுவார்கள். பெரிய குச்சியால் சிறிய குச்சியினை குறிப்பார்த்து, மற்றவர் கையில் சிக்காதவாறு கவனமாக அடிக்க வேண்டும். பிறகு அதன் நீளத்தை அளந்து வெற்றியாளர் அறிவிக்கப்படுவார். இவ்விளையாட்டினால் கவனக்குவிதலும் கணித புலிகளும் உருவாகின்றனர்.

பழங்காலத்தில் பெண்களால் பொதுவாக விளையாடப்படுவது தட்டாங்கல் எனப்படும் ஐந்தாங்கல். ஒரு கல்லை தூக்கிப் போட்டு, அது கீழே விழும் முன், மற்ற கற்களை வழித்து பிடிப்பது ஆகும். இந்த விளையாட்டில், பார்வை கூர்மை பலப்படும். மேலும் கைவிரல்கள் வலுவடைவதுடன் மன ஒருங்கிணைவு ஏற்பட்டு நன்மை பயக்கும் .

காலம் போகும் வேகத்திற்கு, பச்சைக் குதிரை என்ற ஒன்றை அனைவரும் மறந்துவிட்டோம். இவ்விளையாட்டில்,ஒரு குழுவினர் கீழே குனிந்து, கையைத் தரையில் ஊன்றி குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் நிற்பர். மேலும் மற்ற குழுமத்தர் குனிந்து நிற்பவர்களின் முதுகில் தன் கைகளை வைத்து தாண்ட வேண்டும். இவ்வாறு விளையாடும் போது,தாண்டுபவரும் குனிந்து நிற்பவரும் மூச்சை இறுகப் பிடித்து விளையாடுவதால் மூச்சை அடக்கும் பயிற்சி கையாளப்படுகிறது. அத்துடன் தண்டுவடம் மீது அழுத்தம் தருவதால் மூளைக்கு செல்லும் நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு, உறுப்புகள் பலப்படும். மற்றொரு விளையாட்டு கோலிக்குண்டு அடித்தல்.இதில் ஒரு கோலிக்குண்டினை வைத்து நன்கு குறிபார்த்து மற்றவைகளை சிதற அடிக்க வேண்டும்.இவ்விளையாட்டு விளையாடுகையில் பார்வை ஒரு புள்ளியில் குவிக்கப்படுவதால் உற்று நோக்கும் அறிவும், பார்வை திறனும் மேம்படும். "காரணமின்றி காரியமில்லை" என்பது சத்காரிய வாதம். நம் முன்னோர்கள் விளையாட்டில் கூட பல பொக்கிஷங்களை பதித்துள்ளனர் என்பது வியப்பே.

நம் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை விளையாடும் போது, ஒருவருடன் ஒருவர் இணைந்து விளையாட நேரிடும்.இந்நிகழ்வால், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, பொறுமை, இலட்சியத்தின் மீது முழு ஈடுபாடு, ஆர்வம் ஏற்படுவதுடன் மனதிற்கு புத்துணர்ச்சியும், உடலுக்கு தீர்க்க ஆயுளையும் தந்து,குழந்தைகள் சமூகத்தில் தக்க ஆரோக்கியத்துடன் சிறந்த மனிதராக வாழ பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் ஏணியாக ஏற்றிச் செல்லும் என்பதில் ஐயமில்லை. இவ்வாறு பல நன்மைகளை தன்னகத்தே கொண்டுள்ள பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை அழித்து, Clash of clans, Mini militia, PUBG, Subway surfers, Candy crush,Free fire என டிஜிட்டல் கேம்ஸ்களில் புகுந்து, நம்மை நாமே அடிமையாக்கும் அவலம் தொடர்வது வருத்தமே.

பெற்றோர்கள், தன் குழந்தைகளை ஒரு கையடக்கத் திரைக்குள் கட்டிப்போடுவதை விடுத்து, சுதந்திரமாக வெளியே விளையாடவிடுவது அவசியம். தம் பிள்ளை படிப்பில் முன் மாணக்கனாக திகழ வேண்டும் என்று விரும்பும் நாம், எதிர்காலத்தில் ஏற்படும் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் யுக்தியை கற்றுக் கொடுக்க மறந்துவிடுகிறோம். பிடித்த விளையாட்டில் சிறந்த வீரராக வருவது எல்லாம் தாண்டி, ஒரு சிறந்த பண்பாளராக இச்சமூகத்தில் வளர நம் பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன என்றால் மிகையாகாது.

பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களை மீட்டெடுப்போம் .... வாருங்கள்...

மாற்றம் நம்மில் இருந்தே தொடங்கட்டும்.....

ஓடி விளையாடு பாப்பா ஓய்ந்திருக்க லாகாது பாப்பா

மூடி விளையாடு பாப்பா ஒரு குழந்தையை வையாதே பாப்பா

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு பிராணாயாமம்

மரு.தமிழ்செல்வி,
பட்டமேற்படிப்பு - இரண்டாம் ஆண்டு,
சித்தர் யோக மருத்துவத் துறை,

முன்னுரை

பிராணாயாமம் என்பது பிராணன் + இயமம். பிராணன் என்றால் உயிர்சக்தி . இயமம் என்றால் கட்டுபடுத்துவது என்பது பொருள். பிராணனை முறையான சுவாசத்தை வெளிபடுத்துவதன் மூலம் உயிரை அடக்கி ஆள்வதே பிராணாயாமம். இந்நிகழ்வானது நம் உடலில் இயங்கும் உயிர்சக்திகளை ஆறு ஆதார நிலைகள் எனப்படும் சக்கரங்கள் வழியே மூச்சுபயிற்சி மூலம் கட்டுப்படுத்துவதாகும். ஆனால் தற்போதைய காலக்கட்டத்தில் மாசடைந்த காற்றை சுவாசிப்பத்தால் எண்ணற்ற நோய்கள் தோன்றுவதுடன் வாழ்நாளின் அளவு குறைந்து வருகிறது. இதனை,

"வாயுவழக்கறிந்து செறிந்தடிங்கில்
ஆயுட் பெருக்க முண்டாம்"

என்பதற்கிணங்க நாம் ஆரோக்யமாகவும், ஆற்றலுடனும் நீண்ட ஆயுளுடனும் வாழ காலை, மாலை பொழுதுகளில் பிராணாயாமம் பழகுதல் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

பிராணாயாமம்

"ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்தி நான்கதில்
கூடுதல் முப்பத்திரண்டதில் இரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றன்கன் வஞ்சகமாமே"

-திருமந்திரம்

மூச்சை உள்ளே இழுப்பதற்கு பூரகம் என்றும் வெளியே விடுவதற்கு இரேசகம் என்றும் , மூச்சை உள்ளேயே அடக்கி வைப்பதற்கு கும்பகம் என்றும் பெயர்.

முதலில் ஒரு விரிப்பின் மீது பத்மாசனம், சுகாசனம், அல்லது வஜ்ராசனம் போன்றவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு வலது கையை உயர்த்தி, கட்டை விரலால் வலது நாசித்துவாரத்தையும் , சுட்டுவிரல் மற்றும் மோதிர விரலால் இடது நாசித்துவாரத்தையும் மிகவும் அழுத்தாமல் லேசாக பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் நடுவிரலை செங்குத்தாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கட்டைவிரலை தளர்த்தி வலது நாசியால் 1 என மனத்திற்குள்ளே எண்ணியவாறு மூச்சை உள்ளிழுத்து (பூரகம்), பின் கட்டைவிரலை வலது நாசியின் மேல் அழுத்தமாக வைத்து உள்ளிழுத்த மூச்சை 1 முதல் 8 என்னும் வரை நுரையீரல்கள் உள்ளேயே நிலைநிறுத்தி (கும்பகம்), பின் சுண்டுவிரல் மற்றும் மோதிரவிரலை தளர்த்தி இடது நாசியால் 1 முதல் 4 வரை எண்ணியவாறே நிலைநிறுத்திய மூச்சை மெதுவாக வெளிவிட வேண்டும் (இரேசகம்). இதேபோல் இடது நாசியிலும் பழக வேண்டும். 1:4:2 என்ற விகிதத்தில் செய்தல் வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 21,600 சுவாசம் நடைப்பெறுகிறது. இதில் 14,400 சுவாசம் பயனுள்ளதாகவும் , 7,200 சுவாசம் பயனற்றதகாவும்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மாறுகிறது. இந்த பயனற்றதாகவுள்ள சுவாசத்தை பயனுள்ளதாக மாற்றும் சிறந்த நிகழ்வே பிராணாயாமம்.

பிராணாயாமும், 6 ஆதரங்களும்

உடலை இயக்கவும், பிராணனின் ஓட்டத்தை சீர்படுத்தவும் அருவரூபமான சூக்கும உடலில் காணப்படுபவையே ஆதாரங்கள் எனப்படும்.

ஆதாரங்கள் ஆறும், அவற்றின் இருப்பிடங்களும்

- மூலாதாரம் - முதுகுத்தண்டின் அடிப்பகுதி
- சுவாதிட்டானம் - இடுப்பு பகுதி
- மணிப்பூரகம் - தொப்புள்
- அநாகதம் - மார்பு
- விசுத்தி - தொண்டைப்பகுதி
- ஆக்கினை - புருவமத்தி இவற்றுடன், ஏழாம் ஆதாரமாக,
- சகஸ்ராரம் - உச்சந்தலை (துரியம்).

வஎண்.	ஆதாரங்கள்	பயன்படும் சுவாசம்	பயனற்ற சுவாசம்	மொத்தம்
1.	மூலாதாரம்	1,600	-	1,600
2.	சுவாதிட்டானம்	3,800	2,200	6000
3.	மணிப்பூரகம்	3,900	2,100	6000
4.	அநாகதம்	3,300	2,700	6000
5.	விசுத்தி	810	190	1000
6.	ஆக்கினை	990	10	1000
		14,400	7,200	21,600

நம் உடலில் இயங்கும் உயிர்சக்தியான பிராணனை மூலாதாரத்தில் தொடங்கி கீழிருந்து மேலாக சுவாதிட்டானம், மணிப்பூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை வழியே சகஸ்ராரத்திற்க்கு படிப்படியாக கொண்டு வருவதேயாம்.

இவ்வாறாக ஒவ்வொரு ஆதாரங்களை கடந்து செல்லும்போது அந்த அந்த ஆதரங்களுக்கு இணையாக இருக்கும் உடலுறுப்புகள், செல், திசுக்களை தூய்மைப்படுத்தி அவற்றிற்கான ஆற்றலையும் தருகிறது. மேலும், சகஸ்ராரம் எனும் துரியத்திலிருந்து பஞ்சபூதங்களுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்தி உடலை சீர்படுத்துகிறது.

முடிவுரை

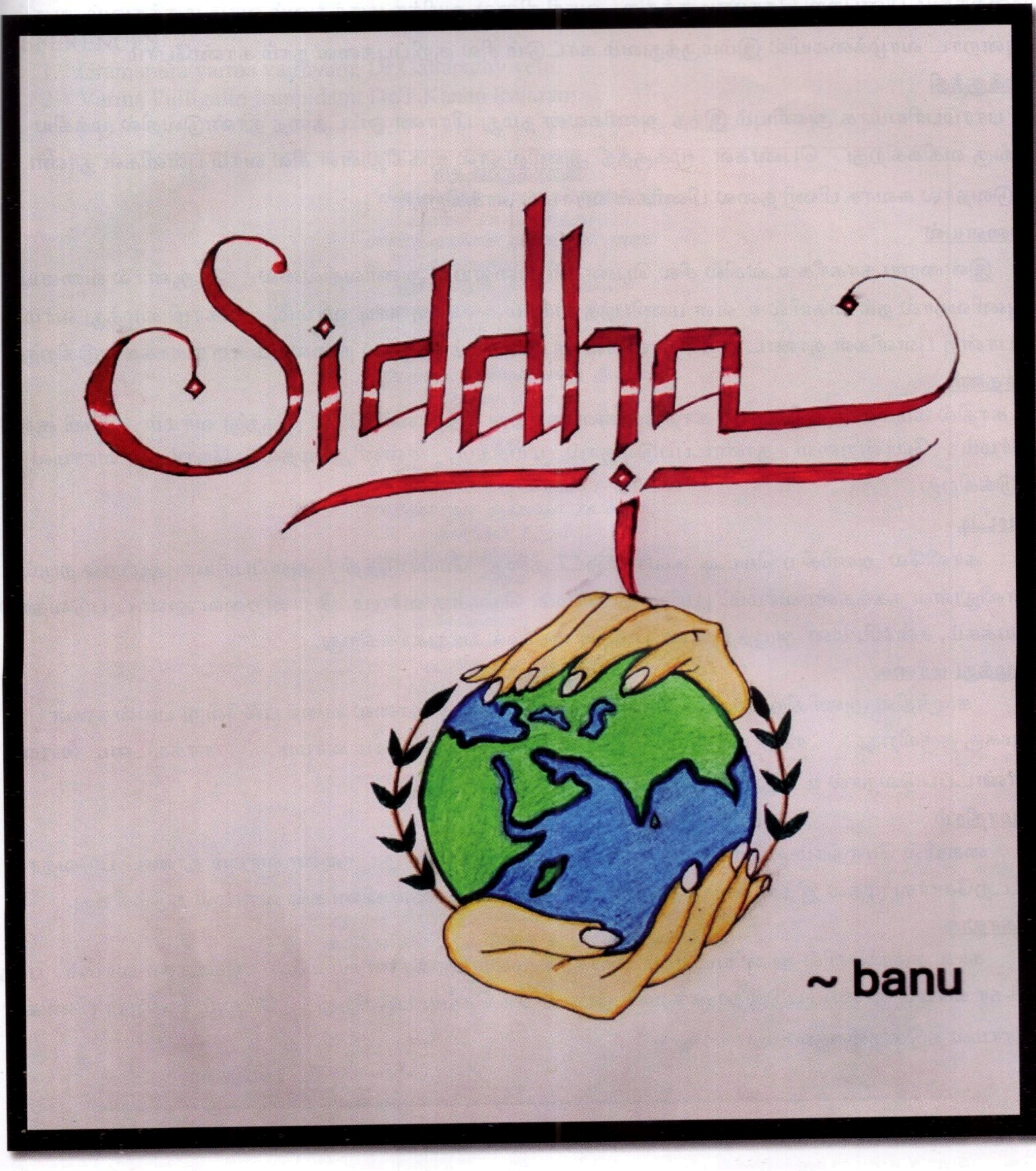
நம் அன்றாட வாழ்வில் இயல்பாய் சுவாசிக்கும் அளவு ஒரு நாளைக்கு 21,600 இவற்றினுள் 14,400 சுவாசம் மட்டுமே பயனுள்ளதாகாவும் மிஞ்சிய 7,200 சுவாசம் பயனற்றதாக உள்ளது. இந்த பயனற்றதாக உள்ள 7,200 சுவாசத்தை பயனுள்ளதாய் மாற்றி நீண்ட ஆயுள் பெற்று ஆரோக்யமான வாழ்வு பெற வழி செய்யும் முக்கிய பயிற்சியே மூச்சுபயிற்சி எனும் பிராணாயாமம். இவ்வளவு எளிதான மூச்சுபயிற்சியை பின்பற்றுவதன் மூலமாக நோய் இன்றி வாழலாம்.

"வாழ்க வளமுடன் வாழ்க வளமுடன் வாழ்க வையகமே"

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

REFERENCES

1. ஆரோக்கிய வாழ்வு - ஆசன. ரா. ஆண்டியப்பன்
2. யோகம் - விவேகனந்தா கேந்திர வெளியீடு
3. வர்ம மருத்துவத்தின் அடிப்படைகள் - Dr.T.கண்ணன் இராஜாராம்
4. யோகா உங்கள் கையில் - டாக்டர்.ஜெ.ஜெயவெங்கடேஷ்
5. பயிற்சி மருத்துவர் - டாக்டர்.ஜெ.ஜெயவெங்கடேஷ்



வர்ம மருத்துவமும் தமிழர்களின் பாரம்பரியமும்

[1]Ahamed mohideen.M, [2]Sathiya.A
[1]Associate Professor, Department of Sirappu Maruthuvam
[2]PG Scholar, Department of Varma Maruthuvam

நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்து காட்டிய எத்தனையோ விதமான வாழ்க்கை முறைகள் நம் உடலையும் உள்ளத்தையும் காக்கவும் மேம்படுத்தவும் வழிநடத்துகின்றன. ஆன்மீக வாழ்வுக்கும் சரி அடிதடி வைத்திய முறைக்கும் சரி மக்களோடு மக்களாக இன்றளவும் வெளி வராது மறைந்தும் பின்பற்றி கொண்டிருக்கிற வாசி நிலை அமிர்த மருத்துவம் வர்ம மருத்துவம் ஆகும். அன்றாட வாழ்க்கையில் இம்மருத்துவம் காட்டும் சில குறிப்புகளை நாம் காண்போம்.

மூக்குத்தி

பாரம்பரியமாக அணியும் இந்த அணிகலன் நமது பிராண ஓட்டத்தை தூண்டுவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பெண்கள் மூக்குத்தி அணிவதால் மூக்கிலுள்ள சில வர்ம புள்ளிகள் தூண்ட படுவதால் சுவாச பிணி தலை பிணிகள் வராமல் காக்கிறது.

வளையல்

இன்றைய நாகரீக உலகில் சில பெண்கள் வளையல் அணிவதில்லை. ஆனால் வளையல் அணிவதால் நம் கையில் உள்ள மணிபந்த வர்மம், குரு நாடி வர்மம், கோழி கழுத்து வர்மம் போன்ற புள்ளிகள் தூண்ட படுவதால் சுவாச ஓட்டமும் இருதய நிலையும் பாதுகாக்க படுகிறது.

காதணி

காதில் கம்மல் அணிவதால் காத்திலுள்ள குருத்து குத்தி வர்மம், குருத்து வர்மம், செவி குத்தி வர்மம் போன்றவை தூண்டப்படுவதால் மயக்கம், சன்னி, முதலிய நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.

மெட்டி

காலிலே அணிகிற மெட்டி சுவாச ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி அளப்பரியா ஆற்றல் தரும். காலிலுள்ள நகக்கண் வர்மம், பூமிதான வர்மம், நெருக்கு வர்மம் போன்றவை தூண்ட படுவதால் மயக்கம், சன்னி, மன அழுத்தம், படபடப்பு வராமல் பாதுகாக்கிறது.

கழுத்து மாலை

கழுத்தில் அணிகிற சங்கிலி தொட்டு உருத்திராட்ச மாலை வரை பல்வேறு பலன்களை நமக்கு தருகிறது. சக்தி வர்மம், கதிர் வர்மம், கதிர் காம வர்மம், காக்கட்டை வர்மம் தூண்டப்படுவதால் உடலுக்கு அதிபலம் சேர்க்கப்படுகிறது.

மோதிரம்

கையில் மோதிரம் அணிவதால் கணு வர்மம், சொர்ண தட்சணை வர்மம் தூண்ட படுவதால் உடற்சோர்வு முதல் இதய சுவாச பிணிகள், மயக்கம் முதலிய பிணிகள் வராமல் தடுக்கிறது.

கொலுசு

கால் கனுக்களில் அணியப்படும் கொலுசு மூலம் புறக்கண் வர்மம், அகக்கண் வர்மம், பாத சக்கர வர்மம் தூண்ட படுவதால் சுவாச ஓட்டம் சீர் செய்ய படுகிறது. மேலும் வயிற்று பிணிகள் வராமல் தடுக்குகிறது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

அரை நாண் கொடி

பாரம்பரியமாக இடுப்பில் அணியப்படும் அரை நாண் கொடி கச்சை வர்மம், உந்தி வர்மம், செப்பு வர்மம், மூத்திர காலம் போன்ற வர்மங்கள் தூண்ட படுவதால் உடலில் உள் உறுப்புகள் சரி வர தூண்டப்படுகிறது. உடல் உயிரோட்ட சுற்று சரி வர தூண்ட படுகிறது.

முடிவுரை

மேற்கூறிய அணிகலன்கள் அணிவதால் அவ்விடத்திலுள்ள வர்ம புள்ளிகள் எந்த நேரமும் தூண்டிக்கொண்டே இருக்கிற காரணத்தினால் உடலை மேம்படுத்தவும், சர ஓட்ட மாறுபாடுகளை சரி செய்யவும் முடியும்.

REFERENCES

1. Gramapura varma vaithyam, Dr.Ganapathy velu.
2. Varma Pulligalin Iruppidam, Dr.T.Kanan Rajaram.

சித்தமருத்துவம்

பிணிதீர்க்கும் நம் உயிர்காக்கும்
உலகம் யாவும் சித்தம்...
பசுமை மூலிகை நம் உடல் யாவும்
பாகங்களாய் சித்தம்...
ஆதி தமிழன் கண்ட அற்புதம்
அனைத்திலும் முதன்மை சித்தம்...
அறம் செய்ய அமைந்த அதிசயம்
ஆக்கமாய் சித்தம்...
இயற்கை அன்னை ஈன்ற இனிய
செல்வம் சித்தம்...
இன்பமாய் நாம் வாழ எழில் பொங்கும்
சித்தம்...
ஏட்டில் உள்ள எழுத்தாலே எழுச்சி
கொள்ளும் சித்தம்...
எத்திசையும் எப்படியும் அடக்கும்
ஏகாந்தம் சித்தம்...
அகத்தியர் வழிவந்த பேர் ஆற்றல்
சித்தம்...
தென் பொதிகை ஊற்றெடுத்த
பெருவெள்ளம் சித்தம்...
பால்வண்ண வானம் போல்
படர்ந்துள்ள சித்தம்...
பற்பல தொல்லை நீக்கும்
பாடசாலையால் சித்தம்...
உடலின் குருதியாய் பாய்ந்தோடும்
சித்தம்...
உணவையும் மருந்தாக்கும் களஞ்சியம்
சித்தம்...
எவ்வகை உயிர்க்கும் அங்கமாய்
சித்தம்...
ஏனைய மருந்தின் அரசனாய் சித்தம்...
ஆலமர உலகின் ஆணிவேர் சித்தம்...
ஆற்றல் கொண்டு ஒளிரும் சூரியன் சித்தம்...
உயிருள்ளவரை உன்னத உணர்வு சித்தம்...
உண்மையில் நோய் தீர்க்கும் ஆசான்
என்றுமே சித்தம்...

Dr.S.A.Mathina Afrin.

Dept. of Medicine

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பானமும் அதன் பல பண்புகளும்

ப. முல்லைக்கொடி
பட்டமேற்படிப்பு, பொது மருத்துவம்

பானம்

உண்ட கடின பொருள்களை உடைத்து கரைத்து செரிக்கச் செய்வதற்கும் அவை ரசமாக மாறி தாதுக்களில் நன்றாய் பரவுவதற்கு பானம் உதவுகிறது. அன்றியும் கழிவுப்பொருள்களை கரைத்து சிறுநீர் வியர்வைகளாகத் தள்ளவும் உதவுகிறது. மனதிற்கு களிப்பையும் திருப்தியும் உண்டாக்கும் உணவு வேண்டும் என்று அறிவிப்பதற்கு பசி தோன்றுவது போல பானம் வேண்டும் என்று அறிவிக்க தாகம் தோன்றும் இதை அறிந்து நீரை கொள்ளாவிடில் விக்கல் ஏப்பம் முதலியவை தோன்றி வருத்தும். பான வகைகளுள் நீர் முக்கியமானது இதை காய்ச்சியும் காய்ச்சி ஆற்றியும் பருகலாம்

உணவும் பானமும்

"ஊணுக்கு முன்புவெந்தி குண்டாகாற் றீபனம்போம்
ஊணுக்குப் பின்பருந்தி லுதியமாம் ஊணுக்கும்
பாதியிலுண் பாற்பசியும் பாதியாம் வெந்நீரே
ஓதுசுர வாதம் கற்னும்"

- உணவுக்கு முன் வெந்நீர் (அ) தண்ணீர் குடித்தால் - பசி மந்தம்பபடும்
- உணவின் மத்தியில் அருந்தினால் - பசி மத்திபமாம்
- உணவிற்கு பின் அருந்தினால் - நன்மையுண்டாக்கும்

நீரை அருந்தும் முறை

நீரை அண்ணாந்தாவது குனிந்தாவது குடிக்கக்கூடாது. அருந்தும்போது பாத்திரத்தை கடித்து குடிக்கில் எச்சில் தொடும் ஏற்படுவதால் அண்ணாந்து குடிக்க வேண்டும் என சில வைத்தீகர்கள் கூறுகின்றனர். அண்ணாந்து குடிப்பதனால் செவி மந்தம் ஏற்படும் என்றும் வாயால் கடித்து அருந்தில் ஒரு ரோகமுமில்லை என்றும் ஆன்றோர் கூறியிருப்தை அறிக.

"தண்ணீரண் ணரத்துண்டாற் சாகுஞ் செவிமந்தல்
கண்ணக் குறித்துள்ளார் காசமுண்டாத் தண்ணீர்
குடிக்கவென்றாற் பாத்திரத்தைக் கோதறவே வாயாற்
கடித்தருந்த தூன்பயிலை காண்"

வைதிகர்கள் கூறும் எச்சில் தோடம் பாத்திரத்தை நன்றாக கழுவி எடுக்க நீங்கும். வீடுகளில் அவரவர்களுக்கான தனி பாத்திரங்கள் இருக்தல் வேண்டும்.

நீரை குறைந்த அளவில் குடிக்க தாகம் விக்கல் வயிற்றில் ஒருவித கஷ்டம் ஏற்படும்

அதிக அளவில் உபயோகிக்க நீர் மந்தம் ஏற்படும்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஊணுக்கும் நிலைமைக்கும் ஏற்ற பானம்

- நவதானியம் கோதுமை இவற்றால் ஆன உணவுகள் தயிர் மது விஷ குணமுள்ள பொருட்கள் தேன் இவைகளுக்கு குளிர்ந்த நீரும்
- பயிறு கீரை இவைகளால் செய்யப்பட்ட ஆகாரத்திற்கு தயிரின் தெளிந்த நீரும் மோரும் காடியும்
- மாபண்டத்திற்கு வெந்நீரும்
- இளைத்திருப்பவர்களுக்கு
- விதூல சரீரமுள்ளவர்களுக்கு
- சயரோக களுக்கு மாமிச ரசமும்
- உடற்றீ மந்தபட்டவர் மாமிசம் உண்பவர்களுக்கு - மதுவும்
- வியாதிகளினாலும் வழி நடப்பதுனாலும் அதிகமாக பேசுவதினாலும் புணர்ச்சி பட்டினி அதிகவேலையாகி சோர்ந்தவர்களுக்கு பாலும்

ஏற்ற பானங்கள் ஆகும் என்று வாகடங்கள் கூறுகின்றன

வெந்நீரின் குணம்

நீரை காய்ச்சவும் ஆறவைக்கவும் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்கள் எப்பொருளால் ஆக்கபட்டனவோ அப் பொருள்கள் தன்மையே நீரும் பெரும் ஆகையால் வெந்நீரின் பலவகைப்படும்.

பானமும் பாத்திரமும்

- மட்பாத்திரத்தில் காய்ச்சிய வெந்நீர் உணவுக்குப்பின் அருந்தினால் எதிர்க்கின்ற உணவு புளியேப்பம் குன்மம் சீதக்கட்டு சுரம் காசம் வெறிநோய் தீரும்
- தாம்பிர கிண்ணம் கண் புகைச்சல் ரத்த பித்தம் நீங்கும்
- வெள்ளிக் கிண்ணம் கபநோய் நீங்கும்
- பஞ்சலோக வட்டி திரிதோடம் போகும்
- வெண்கலப் பாத்திரம் உதிரத்தைப் பெருக்கும்
- இரும்பு பாத்திரம் பாண்டு நீங்கும் அன்றியும் தாது விருத்தியும் நரம்புகளுக்கு உறுதியும் உண்டாகும்

கெண்டி

- வெள்ளி கெண்டி உஷ்ணம் தாகம் குன்மம் பித்தசுரம் நீங்கும் தேகத்திற்கு புஷ்டியும் வன்மையும் உண்டாம்
- வாத விருத்தி கப கோபம் அரோசகம் சரீர உஷ்ணம் சுரம் இவை போம் சுக்கிலம் நல்லறிவு ஸ்பரிச ஞானம் இவை உண்டாம்

காய்ந்தாறிய வெந்நீரின் குணம்

விக்கல், மூர்ச்சை சில்விஷம், வாந்தி, மயக்கம் கண் நோய் சுக்கிலமேகம் திரிதோஷம் உழலைநோய் பேதியால் கிளைத்த பித்த கோபம் செவிகுத்தல், சூலை, குன்மம், வாதாதிக்கம் இவை நீங்கும் என்று வைத்திய நூல்கள் கூறுகின்றதால் அந்நீரை யாவரும் குடிக்க உபயோகிக்கலாம்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

- நீரை கால் கூறாக காய்ச்சி குடிக்க - பித்த கோபம்
- பாதியாக காய்ச்சி குடிக்க - வாத பித்தம்
- முக்கால் பாகமாக காய்ச்சி குடிக்க - வாத விருத்தி குளிர் நடுக்கம் சுரம் பற்பலபேதி திரிதோஷங்கள் போகும்
- மறுநாள் குடிக்க திரிதோஷம் போகும்

பானத்திற்கு தகாதவரும் தகாத நிலைகளும்

- அதிக வியர்வை உள்ளவர்கள் மேக ரோகிகள் கண் வியாதி உள்ளவர்கள் தொண்டை வியாதி உள்ளவர்கள் விரணமுள்ளவர்கள் எவ்விதமான பானத்தையும் நீக்கவேண்டும்.
- சொற்பொழிவு நிகழ்த்தும் பொழுதும் பாடும் பொழுதும் பல பெரியோர்கள் பானம் செய்கின்றனர் அது கூடாது
- கப ஸ்தானத்தில் உண்டாகும் வியாதிகளாலும் தொண்டை கம்மலிலும் இரைப்பு நோய்களிலும் பானம் தகுந்ததன்று

TO THE LIFE SAVER!

DOCTOR!
That lifetime dream of achieving this title
Inspite of challenges;
From freshers to fairwell
From burning the midnight oil
To blow the days and nights with toil
Days went on,
But not the thirst to make them professional.

Where people run for name and fame,
Here they are,
Living a life emphasizing in science
With unregrettable sacrifice.

Each day they grow with strong endurance
Just to get paid with great reverence.
Like the melodies that cling to the mind;
Your wellbeing becomes their priority.
They fight against the demon of death
To ensure your health.

Neither arrogant
Nor ignorant;
They may be petrified or exhausted;
But still they put up a smile
Just to see you like a flower
That bloom in ecstasy,
Turning infirmary into a Paradise.

Ignoring their own happiness and family;
Serving becomes their major duty
In order to help the needy.

Can you imagine a world without doctors?

Just like the guardian angles,
They are the incarnation of GOD...
Thanks to all those real life heroes!.

- Kavya. S
BSMS Final year

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

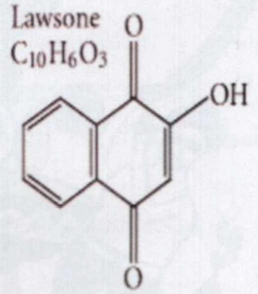
AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மருதோன்றி (மருதாணி)

Dr.P.Bhavani.
Gunapadam department

மனதைக் கவரும் மருதோன்றியின் மகத்துவம்

சித்தமருத்துவத்தில் பெரும்பாலான வைத்தியமுறைகள் மூலிகைகளை அதிகம் பயன்படுத்தி செய்யப்படுகின்றன நாம் வசிக்கும் கிராம நகர்ப்புற பகுதிகளில் நாம் வளர்க்கும் செடி வகைகள் சில மிகுந்த மருத்துவ குணங்கள் கொண்டதாக இருக்கின்றன பண்டைய இந்தியாவின் உடல் கலையில் ஒரு வடிவமே மருதாணி. பண்டைய காலத்திலிருந்தே இந்தியா ஆப்பிரிக்கா மற்றும் மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் பெண்களிடம் பிரசித்திபெற்ற உடல்கலையே மருதாணி எனப்படுகின்றது.



Structure of Lawsone (extract of henna)
2-hydroxy-1,4-naphthoquinone

மெஹந்திகா என்ற சமஸ்கிருத சொல்லில் இருந்து மெஹந்தி என்ற சொல் பெறப்பட்டது. நிறமூட்டி யாக பயன்படும் மருதாணியின் தோற்றத்திலும் பயன்பாட்டிலும் முரண்பாடுகள் காணப்பட்டாலும் எகிப்திய மம்மிகள் முடி மற்றும் நகங்கள் செங்கபில நிறமாக மருதாணி நிற சாயலில் காணப்பட்டது.

வேறு பெயர்கள்: அழவணம், மருதாணி, மருதோன்றி, ஐவணம்

மருதோன்றி என்றாலே அனைவருக்கும் அறிந்திருப்பது மருதாணி இலைகளை அரைத்து கைகளில் வைத்துக் கொண்டாள் சிவந்து சாயம் கைகளில் ஏற்படும் என்பது தான் இதன் வேறு சில மருத்துவ குணங்களை பார்ப்போம்.

Botanical name: Lawsonia inermis

Family: Lythraceae

இத்தாவரம் ஒரு சிறு மர வகையை சார்ந்தது இருப்பினும் 5 முதல் 6 அடி உயரம் வரை வளரும் இயல்புடையது இச்செடியின் இலைகள் புதர் போல் அடர்ந்து காணப்படும்.

செய்கை

- துவர்ப்பி
- புண்ணழுக்ககற்றி
- நாற்றமகற்றி

Chemical constituents

- Naphthalene derivatives
- Quinoids
- B-Sitosteroll glycoside
- Xanthones
- Flavonoids
- Gallic acid

இவைகள் பூஞ்சைக்கு எதிர் பொருளாக செயல்படுகின்றன

Lawsone இதனை hennotannic acid எனவும் கூறுவர். மருதோன்றி இலைகளில் lawsone என்ற சிவந்த அரஞ்சு நிற சாயம் உள்ளது.

Lawsone நமது உடலில் புரோட்டினுடன் (keratin) இணைந்து நிற மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் oxidation வினையின் காரணமாக அதிகளவு சிவந்த நிறத்தை அடையும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பயன்படுத்த கூடாதவர்கள்

Glucose-6-phosphate dehydrogenase குறைபாடு உள்ளவர்கள் மருதாணி வைப்பது தவிர்த்தல் அவசியம்.

மருத்துவ குணங்கள்

இலை

- நகப்புண் சுளுக்கு இவைகட்கு இலையை சதைத்து கட்டக் குணமுண்டாம் இலையை அரைத்துக் கட்ட கண் வேக்காடு குணப்படும்
- அம்மை போட்ட காலத்தில் கண்களுக்கு அம்மையால் யாதொரு தீங்கும் நேராது பாதுகாக்க இலையை அரைத்து இரு காலடிகளில் வைத்துக் கட்டலாம்
- இலையை அரைத்து தடவ நகம் சிவக்கும் இதனால் நகம் யாதொரு நோய்க்கும் உட்படாமல் தடுக்கப்படும்
- இதன் ஊறல் கசாயம் சுளுக்கு தாபிதம் சிறுகாயங்கள் இவற்றுக்கு ஒற்றடம் கொடுக்கவும் இவற்றை கழுவவும் வாய்ப் புண்ணுக்கு கொப்புளிக்க உதவும்

பூ

- மருதாணியின் பூவை இராக்காலங்களில் தலையணையின் கீழ் வைத்துப் படுக்க நித்திரை உண்டாகும் உடல் வெப்பம் மாறும்
- மருதாணி பூவை கொண்டு தயார் செய்யப்படும் ஒரு தைலம் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும் கூந்தலின் கருமைக்கும் உதவக்கூடியதாகும்

கூந்தல் தைலம்

400 மில்லி அளவு சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் நல்ல பாத்திரத்தில் இட்டு அடுப்பில் வைத்து எரிக்க வேண்டும் எண்ணெய் நன்றாக காய்ந்த பிறகு மருதாணி பூவை இரண்டு கைபிடியளவு எடுத்து எண்ணெயில் போட வேண்டும் மருதாணி பூ சிவந்த நிறமான பிறகு அதனை அரித்து எடுத்துவிடவேண்டும் பின் ஆறவிட்டு பத்திரப்படுத்தவும் எண்ணெயை தொடர்ந்து தடவி வந்தால் கூந்தல் அடர்ந்து செழுமையாகவும் கருநிறமாகவும் வளரும்

வித்து

"மருதோன்றி யின்விதைக்கு மாபில்லி சூன்யம்

விதாண்ட பேய்பூதம் மேவும்"

- வித்தை நெருப்பிலிட்டு புகைக்க மேற்கண்ட கிரியாச் செய்கைகள் நீங்கும்

வேர்பட்டை

- மருதாணி வேர்ப் பட்டை தூளுடன் மிருதார்சிங்கி பொடி சேர்த்து தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து புண்களின் மேல் கோழி இறகை கொண்டு தடவிவந்தால் புண் சீக்கிரம் ஆறும்
- மருதாணி மிகவும் குளிர்ச்சியானது என்பதால் உடல் சூட்டைத் தணிக்கிறது மருதாணி உட்கொள்ளும் போது

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சிலருக்கு குளிர்ச்சி வேறு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பொழுது பாதாம் பிசின் கலந்து பயன்படுத்தலாம்

- மருதாணி இலைச்சாற்றை பாலுடன் கலந்து குடிக்க கைகால் வலி நீங்கும்.

என்னவளே...

நிறைந்திருந்தன...
புவனமெங்கும் என் கனவுகள்...
இன்பத்தூறலாய் இனிக்குஞ்சாரலாய்
அடிக்கடி உன் நினைவுகள்...
தேடாமலே கிடைத்த்தாலோ என்னவோ
உன்னை தேற்ற நினைக்கும் போதெல்லாம்...
தேம்பித் தேம்பி அழுதுகொண்டே
தேடுகிறேன் என்னிடமே என்னை...
வாட்டமான முகத்துடனே
உடலிளைத்து செவியடைத்து...
சயரோக சந்நியாசியாய்
உளம் பிறண்டு உளறுகிறேன்....

கண்ணுறங்க மாட்டாயோ
என்னவளே சடராக்கினியே
சண்டையில்லா நம் மையல்
எவருக்கும் கிட்டட்டும்...

-பசியால் வாடும் ஒரு சாமானியனின் குரல்

-கார்த்திகேயன். மீ
நான்காம் ஆண்டு

July 1	-	Doctor's Day - Bidhan Chandra Roy Birthday
July 23	-	World Sjogren's Day
July 24	-	National Seasonal Affective Disorder (SAD) Day
July 28	-	World Hepatitis Day

மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

SIDDHAMARUTHUVAM

Dr. Arul Ananth Gerold Joseph
PG Diplomo in Herbal Biotechnology, M.D.(S) Pathology

"**SEEK LEARN SERVE**" is the outrageous motto of this prestigious unique Institute **P**alay **A**rasu **S**iddhamaruthuvak **K**alloori **(PASK)**. The spectaculation of our system is healing, with the speculation of the eightfold manner i.e., **"YENVAGAITH THERVU" (Mindly approachment to achieve)** of the campaignment in life is deficit in all our carry. The things of these manners include the pathway where we have to get catabolised or in the anabolised pathway to get rid of our suffocations. The metabolisation of our systemic concepts deserves ***"Nalvinai"*** as well as ***"Theevinai"*** in our ***"karanam"***.

In the lack of our campaignment of us with our systemic system, the dramatic relevance has been carried out in various carries. The Alavai theory is not been respected in our system more or less with the other protons also. The Perception is the basic log of **"Alavai"** (logic). The three legs of **Alavai** are meant as **"Kaandal"**, **"Karuthal"** and **"Urai"**. The perceptiveness means the grasping power of compatibility in comparativeness.

The way of conveyance is the major part of the role in the field of healthy and wealthy happenings. The way we have to take our oath which should be in a perceptive perfection. The decision making plays an important role in our system. Making decision should not be in a para-pathway and should be in the pathway to the law of nature may be with parallel with your concept. Concept can be made to concept. But it is more important that one should make their conception with the basic law of nature concept.

The Theory of **"Law of Nature"** should be recognized in according to the perceptive logic that can make our thesis an easy one. The Role of a student is the major role as "**Piruthivi**" Bootham which can make a enormous solidified solution. The cognizing capability should be carried out in a cavernous thinging. So, the cognizing factors are basically destroyed by this time of lifestyle. This timed lifestyle changes make the destruction of our Auto-Immune and was substituted with the Acquired-Immune both which come under the tag of IgA.

"சுயபுத்தி கொண்டுனது சொல்புத்தி பகுத்ததனை
செய்புத்தி செய்யும் யுக்தி".

This unrecognized cognizing factor decides most of the diseases profound under the Auto-Immune diseases. The deficit can be rectified easily by the self assessment of each and every one, towards the tendering tendency in legal. Legacy is the word about the thought of the Law of Nature. So The Law of Nature should be first recognized to calibrate the canalization of our systemic channelization. The Belongings of us today is the belonging of others next day, is the Basic principle of the Law of Nature. So when we love nature to live nature, the thesis got succeeded.

"தண்ணீருஞ் சுண்ணாம்புந் தானேசேர்ந்தால்
சகலசித்துங் கைவசமாய்ச் சிக்குந்தானே
மண்ணாடும் விண்ணாடும் சேர்ந்தாராகில்
பிள்ளையது மணிபோல பிறக்கலாச்சு"

Inside the campaign of calibrations, the field of visual accommodation should be in enormous angles. Today Malpractising our own Individual's healthy assign leads more things to its Malignancy stage. The concepts should be taken in their conceptual said and does not meant by our own understanding curiosity in our way of visual accommodation.

"மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தென லாகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்தெனச் சாலும்
மறுப்பது இனிநோய் வாரா திருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தென லாமே"

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

Herewith the poetic phrases can be recognized as,

"The body which expels out is medicine
The Mind which denies is out of Medicine
If to deny disease further
Which thing breaks death is Medicine".

The vitality fourteen should not get disturb as it said as in ***"Pathinaangu Vegap Perigal"***. It has been said that if we disturb that Vegams, disease occurs. It is said as ***"Maruppathu Udalnoi Marunthena laagum"***. This simple way is the basic perceptive compatibility of comparison which gives the assumption. Assumption is nothing but Hypothesis. Every Thesis will be derived from its Hypothesis, and every hypothesis would not be exposed as Thesis in this **Kalikaalam** (period of nature destruction). Every thesis has been derived from their hypothesis in **Kalkaalam** (period of nature study). When we get back into our own lifestyle to get our eightfold thesis, that will makes our perceptive concept of Siddha into healthy and wealthy conception.

Getting all the carried documented concepts of our **PATHINEN SIDDHARS** in their angulationary desire as described in our **"Thotrakirama Aaraaichiyum Siddhamaruthuva Varalarum"**, is the basic concept of **"SIDDHA"** with its **"SIDDHAMARUTHUVA ADIPPADAITH THATHUVAM"**. ***Thamizh, Thamizh Maruthuvam, Thamizhan*** with our ***Kadamai, Kanniyam, Kattuppaadu*** will make the world to us in the Universal Red Carpet Category.

Last but not the least, எனவே ஒவ்வொரு சித்த மருத்துவரும் சித்த மருத்துவ மாணவரும் தங்களை சுயப்பரிசோதனை செய்து சுழியத்தினின்று தன் சுழுமுனை அறிந்து தன்னை எண்வகைத் தேர்வுகளால் எண்ணி ஆராய்ந்து எட்ட வேண்டிய அரிய ஔடதங்களை எட்ட முடியும். இந்த எட்ட வேண்டிய வழிமுறைகளானது ஏட்டில் மறைமொழியாகக் கூறப்பட்டுள்ளதை அறிந்துணர்ந்து செயல்படுத்த வெற்றியென்ற ஒன்றினை எட்டி அடைந்துவிட முடியும் என்பது நம் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி.

ஒன்று அது தமிழ்! **இரண்டு அது தமிழ் மருத்துவம்!!**

மூன்று அது தமிழன்!!!

அமைதியாய் ஆளும் இத(ய)மதின் ஈட்டினை உறு

<u>மெய்ஞானமெனும் சித்தம்</u>

இருட்டில் தொலைத்த சாவியை-வெளிச்சம் போதாதென
பகலில் தேடிய முல்லாவின்கதைபோல்
ஏடுகளில் தொலைத்த சித்தத்தை
இணையத்தில் தேடுவதாலோ என்னவோ
பூக்களம் கண்டஎம்சித்தம் இன்று
போர்க்களம் கண்டுநிற்கிறது.....
என்னவளம் இல்லை எம்மருத்துவத்தில்?
ஏன்கண்டு பொங்கவேண்டும் அயலாரை-என
எழுச்சியுடன் ஏடுகளை மாசுதட்டி
அனுதினமும் தானதனை பூசிக்க
அகத்தியருமூலவரும் பொதித்துரைத்த
அகண்டபெருபொக்கிஷங்கள் திறக்கும்பாரு
உளமது தூய்மையாக அட்டாங்கயோகம்
திடமது மேன்மையாக கற்பமுறையும்
பிணியது காணாதிருக்க ஒழுக்கமுறைகளும்-உற்ற
பிணிதனை கண்டறிய அட்டஆயுதங்களும்-பெற்ற
பிணியவைகளைய அகப்புறமருத்துவமும்-சற்றே
பிணியது தீராநிலைபெறின்-அவைதீர்க்க
சீர்மிகு அறுவையும் சீரான வர்மமும் பெற்று
பார்போற்றும் வகையில் வளமிருக்க-அதனைபாராது
மெய்ஞானம் மறந்துவிஞ்ஞானம் கண்டு வியப்பதென்ன!!

-

Dr.K.HinaFirdouse
Noi nadal PG III year

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

MENTAL HEALTH ISSUES IN ADOLESCENTS

DR.K.SHYAMALA MD(S)
LECTURER,
DEPARTMENT OF KUZHANDHAI MARUTHUVAM,

LEARNING OBJECTIVES:

- Difference between normal adolescent processes and mental health issues
- Depression
- Anxiety disorders
- Obsessive compulsive disorder
- Psychosomatic disorders

Introduction

India has the largest number of adolescents in the world about 22% of our population belongs to this age group of 10 to 18 years. They are our most powerful and important human resource. Adolescents are in a transition between the dependency of childhood and the autonomy and independence of adulthood. This transition is brought on by the hormonal changes of puberty. Adolescence is a period of mood swings with certain prolonged period of sadness or elation depending on the environment in which he or she lives. The psychological evolution of adolescents predisposes them to mental health challenges which may result in mental illnesses in a few adolescents.

Autonomy and independence

Very young adolescents are closer to parents but late adolescents not only more away from parents in search of autonomy and independence, but they also become closer to their peer group such as friends or with their intimate partners as in a relationship. Issues affecting their feelings, emotions and mood are usually unmasked, expressed, shared or discussed only with the group of people with whom they are comfortable.

Mental health presentations

Knowledge about mental health presentations in adolescents is very poor in the community that most behaviours in adolescents are either perceived as "difficult behaviours" with parental disapproval and pushed aside as being part of the "storm and stress" of adolescence and is usually not addressed, the features are considered as part of the growth and development of the individual.

Differences between wellness and illness

Help seeking behavior among adolescents is also low because the adolescents are ignorant about the subtle differences between wellness and illness. Adolescents will not unmask their mental health concerns unless they are comfortable with the attitude of the health care provider. Adolescents are cooperative only in an environment where there is maintenance of privacy and confidentiality.

Screening for depression

Depression in adolescents is associated with poor psychosocial functioning, high psychiatric comorbidity and risk of recurrent episodes or onset of bipolar disorder. Also associated with higher rates of smoking, alcohol abuse, unhealthy eating and infrequent exercises that leads to all life style disorders.

MENTAL HEALTH ISSUES IN ADOLESCENTS

CHILDHOOD ONSET	OTHERS	ADULTHOOD DISORDERS WITH ADOLESCENT ONSET
>Conduct disorders	>Depression	>Schizophrenia
>Oppositional defiant disorder	>Anxiety	>Personality disorder
>ADHD	>Obsessive compulsive disoreder	
>Pervasive developmental disorders	>Psychosomatic disorders	

Depression in adolescents

The clinical features of adolescents can also be classified as affective, behavioral, cognitive and somatic symptoms.

- ❖ **Affective** or mood symptoms include depressed mood and feelings of worthlessness or guilt.
- ❖ **Behavioral** symptoms include social withdrawal and agitation.
- ❖ **Cognitive** symptoms or problems in thinking include difficulty with concentration or making decisions.
- ❖ **Somatic** or physical symptoms include changes in appetite, insomnia or hypersomnia (sleeping too much).

Anxiety disorders

Anxiety in an appropriate amount helps in functioning, but an excessive anxiety that disturbs the social, physical and academic functioning of an adolescent is abnormal. Being anxious on the day of examination or on the Valentine's day before proposing to their loved one is acceptable.

There are many anxiety disorders and each of them has specific features but all of them are bound together by a common theme of excessive, irrational fear and dread. Social phobia, sleep disturbances, nightmares and morbid fear accompany anxiety disorders. They may have somatic symptoms including GIT symptoms such as nausea, vomiting, stomach ache and unexplained pains in various parts of the body. Older adolescents complain about palpitations, breathlessness, dizziness, faintness and feeling of strangulation.

Obsessive compulsive disorder (OCD)

OCD is characterized by the presence of obsessions and compulsions. The common obsessions in children and adolescents are dirt, germs, disease followed by worries about defilling the family members or themselves.

The typical compulsive behaviours are checking, cleaning, counting or arranging items in an order. Associated features are avoidance and delayed task completion. The compulsive behaviors are carried out to keep the harmful effects from affected self.

Psychosomatic disorders

Psychosomatic disorders when symptoms such as choking, inability to breathe, hyperventilation, inability to write, paralysis, etc,. are present in the absence of clinical findings.

Siddha treatment

Internal medicines

- ➢ Vallarai choornam with ghee
- ➢ Gnanavalli choornam with ghee
- ➢ Vani ghritham with milk
- ➢ Draksadi rasayanam
- ➢ Kunkumapu maathirai
- ➢ Poorna chandrodayam maathirai
- ➢ Paeranda parpam with honey

External medicines

- ➢ Chittramutti madakku thylam – external application
- ➢ Pancha kalpam (Kasthuri manjal, milagu, veppam vithu, kadukkai, nelli) with milk
- ➢ Varma points – external head application

Do's

- ➢ Practice pranayama and breathing exercises
- ➢ Practice prayer, yoga and meditation
- ➢ Listen music, avoid loneliness
- ➢ Walking, engage mind in interesting hobbies

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

Don'ts

- Avoid stress
- Avoid coffee, tea, oily spicy foods

The five principal parenting responsibilities

1. Unconditional love – Being on their side no matter what.
2. Keep a close vigil – Monitoring daily routine, knowing the whereabouts and peer group, encouraging group activities but with supervision, interaction with parents of peers, regular visits to the P.T.A.
3. Discipline – Maximum use of non-verbal communication explaining family rules clearly, using time appropriate rewards and punishment in proper dose maintaining consistency and uniformity.
4. Introspection – Parents need to be a good role model themselves, they should also accept a teenager's as well as their own limitation.
5. Crossing the boundaries – Thinking beyond our own family, forming parents self help groups, taking professional help if necessary.

Conclusion

Early identification of mental health issues in adolescents would help the siddha pediatricians to manage straight forward simple cases. Adolescents who are able to continue normal functioning with respect to peer group interaction, school attendance and social situations have a better prognosis than those who confine themselves within the four walls of their room.

Adolescents have diverse problems and special needs. Confidentiality, easy accessibility, friendly attitude and quick comprehensive health care delivery have made a positive impact on adolescent clients. Adolescent friendly clinics are functional at many centers in the country. Final conclusion is the problem solving (SOLVED).

S – State the problem as seen
O – Open the discussion showing empathy
L – List the possible solutions together
V – Veto the unacceptable options
E – Evaluate the remaining solutions
D – Do the most acceptable to all

The above technique needs lot of practice and patience atleast initially. Parents should remember that in a given situation the teenagers should not be treated like criminals in the court and focusing on the past and putting labels has to be strictly avoided. Moreover, the adolescent feels comfortable and confides best in parents for personal issues, thus fulfilling the important criteria of a successful parent. Understanding the mechanisms and basics and preparing for the difficulties surely will.

August 1 – 7	:	World Breast Feeding Awareness Week
September 4	:	World Cerebral Palsy Day
September 10	:	World Suicide Prevention Day
September 12	:	World First Aid Day
September 21	:	World Alzheimer's Day
September 29	:	World Heart Day

தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்

நோயள வின்றிப் படும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மகளிர் மருத்துவத்தில் சித்தர் புற மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள்

மரு.க.மல்லிகா.,எம்.டி.(சி), விரியுரையாளர்

மரு.மகராசி மணிசெல்வி., எம்.டி.(சி),விரியுரையாளர்

சூல் & மகளிர் மருத்துவத்துறை.

பெண்கள் நாட்டின் கண்கள்

ஒரு நாட்டின் வளமும் சமூக கட்டமைப்பின் வலுவும் நல்ல சிந்தனை உருவாக்கமும் அந்நாட்டுப் பெண்களின் மன நலனையும், உடல் வலிமையையும் பொருத்தே நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

உலகளாவிய அளவில் தற்கால வாழ்வியல் சூழலும், உணவும் சிந்தனை முறைகளும் மாறுபட்ட நிலையில் உள்ளது. அதன் பாதிப்பு பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் பாதுகாக்கப்பட்ட பெண்மையின் மென்மையிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி உள்ளதை யாரும் மறுக்க முடியாது. இயற்கையை விட்டு விலகி நடக்க தொடங்க மனித சமுதாயம் ஏற்பட்டதன் விளைவே, மாதவிடாய் சுழற்சி கோளாறுகள். சந்திரனின் வளர்ச்சி, தேய்வு நடக்கும் லயம் போல பெண்களின் மாதவிடாய் சுழற்சியையும் இயற்கை வகுத்துள்ளது. மாதவிடாய் கர்ப்பம், குழந்தை வளர்ப்பு, குடும்பத்தை உபசரித்தல், உணவு சமைத்தல், விருந்தோம்பல் போன்ற கடமைகளை சுமந்து வந்த பெண்கள் பொருளீட்டும் கடமையும் தற்காலம் ஏற்றுக்கொண்டு விட்டனர். நெடுநேரம் நின்றுகொண்டே சமைத்தல் , மேசையில் வைத்து சாப்பிடுதல் போன்றவற்றால் பெண்களின் கால்கள் வலுவிழந்து விட்டன. 40 வயதுக்கு மேல் வலியுடன் பெண்கள் நடக்கின்றனர் கீழே அமர்ந்து சமைத்தல், இடுப்பில் வைத்து குடங்களில் தண்ணீர் எடுத்தல், குத்தவைத்து துணி துவைத்தல், மலம், நீர் வெளியேற்றுதல் போன்றவற்றை கைவிட்ட பெண்களுக்கு சுகப்பிரசவம் என்பது எட்டாக்கனி ஆகிவிட்டது. இடுப்பு தசைகள் வலுவிழந்த பெண்கள், இன்று 40 வயதுக்கு மேல் கருப்பையை அகற்றி வாழும் நிலையில் உள்ளனர்.

சினைப்பை கட்டிகள், எண்டோமெட்ரியோஸிஸ் போன்றவைகளும், மாதவிடாய்ச் சிக்கல்கள், பெண்களின் குழந்தைப்பிறப்பை தடுக்கும் முக்கிய நோய்கள்.

நன்மக்கட்பேற்றை அளிக்கும் வாழ்வியல் முறைகள்

மாதாந்திர ருது காலத்தில் அதிக கடின வேலைகள், ஓடுதல், பயணம் செய்தல், மாறுபட்ட நிலைகளில் படுத்தல், ருது கால புணர்ச்சி போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் குழந்தை உருவாவதில் உள்ள சிக்கல்கள் தீரும். சத்து மிகுந்த ரசாயன கலப்பற்ற உணவுகள், உண்ண வேண்டும். பயம், கோபம், பரபரப்பு, எரிச்சல் போன்ற மாறுபட்ட சிந்தனைகளை தவிர்த்து நல்ல இறை சிந்தனையோடு இருத்தல் அவசியம். இவ்வாறு செய்வதனால் மாறுபட்ட குணநலம் கொண்ட குழந்தைகள், ஆணும் பெண்ணும் அற்ற தனித்தன்மை பெற்ற குழந்தைகள் பிறப்பது தவிர்க்கப்படும் என்பது சித்தர்கள் கூற்று. கர்ப்பகாலத்தில் குளித்தல், உணவு உண்ணுதல், உறக்கம், ஆத்மசுத்தி ஆகியவற்றுக்கான வழிமுறைகளை கடைபிடிப்பது அவசியம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சித்தமருத்துவத்தில் மகளிர் நோய்கள்

மகளிர் நோய் களுக்கான அக,புற மருத்துவ முறைகளை சித்தமருத்துவம் விவரிக்கின்றது. அவற்றுள் புறமருத்துவ முறைகளைப் பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

யோனியை கழுவும் முறைகள்(VAGINAL DOUCHE)

- அல்குல் நோய்கள் (Diseases of external genital organs)
- யோனி நோய்கள் (vaginal diseases)
- புற்றுநோய் (CA Cervix)
- கருப்பைவாய்ப்புண்(Chronic Cervicitis)

போன்ற நோய்களில் யோனி கழுவும் முறை பெரிதும் பயன்படும். குழந்தை பெற்றபின் யோனியை சுத்தம் செய்யவும் இது பயன்படுகிறது.

பயன்படும் மருந்துகளும் பயன்படுத்தும் முறைகளும்

1.பொரித்த வெங்காரத்தைக் கொண்டு செய்யப்படும், வெங்காரநீர்

2.உலர்ந்த நெல்லிவற்றல், ஆல், அரசு, அத்தி, இத்தி போன்றவற்றை சம அளவு எடுத்துப் பொடித்து கசாயம் இட்டு வடிகட்டிக் கழுவுநீராக பயன்படுத்தலாம்.

3.அதிக குருதிப்போக்கில், கொம்பரக்கு குடிநீர் மிகுந்த பலன் தரும்.

4.குழந்தை பெற்ற பெண் யோனியை சுத்தம் செய்யவும் கருப்பை அழுக்கை போக்கும் மூலிகை குடிநீர் பயன்படுகிறது.

குழந்தை பெற்றப்பின் யோனி கழுவும் முறை

யோனியை நோய் அணுகாமல் தடுப்பதற்காக கீடநீக்க முறைகளையும் பற்றி யும் சித்த மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. ஆலம்பட்டை, நுணாக்காய், தான்றிக்காய், மாம்பட்டை, காய்ச்சுக்கட்டி, பூவரசம்பட்டை, நாவல்பட்டை, கடுக்காய், வேப்பம்பட்டை, நெல்லிப்பட்டை குமுளம்பட்டை, சிறுகீரைவேர், பனைவேர் சேர்த்து கசாயமிட்டு கழுவ யோனியை கிருமிகள் தொற்றாது, கருப்பை தன்னிலை அடையும் என சிறுமணவூர் முனுசாமி முதலியார் தம் நூலில் கூறுகிறார்.

எண்ணெய் தாரையும், வர்ம மருத்துவ தடவலும்

சூலையோனி நோயில் (Vaginismus) பெண்குறி வலியுடன் விரிய முடியாத நிலையில் இருக்கும்.

சிகிச்சை முறை

நல்லெண்ணெய் கொண்டு பெண்குறியில் காலை, மாலை தாரை இடவேண்டும். பின் முறையான தடவல் செய்ய வேண்டும். பின், ஏழிலைப்பாலைஇலை கொண்டு செய்த குடிநீரை கொண்டு இளஞ்சூட்டில் கழுவவேண்டும். இவ்வாறு ஒரு மாதம் செய்து வர நோய் முற்றிலும் குணமாகும்.

“கறுக்கான எண்ணெயது நிதம்பத்திட்டு
காலையோடு மாலையிரு வேளையாக
கண்மணிகான் பதம்பதமே தடவின கையால்”

- யூகிமுனி சூதக நூல் 300

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வர்ம வாகடச் சூத்திரம் "யோனி தட்டடங்கள்" என்று இத்தடவல் முறையை குறிப்பிடுகிறது. இத்தடவல்முறை கருமுட்டைவளர்ச்சி, கருமுட்டை வெளிப்படுதல் போன்ற பிரச்சினைகளை தீர்க்கக் கூடியது என்பது என் அனுபவம்.

யோனி பூச்சு முறைகள்

பித்த யோனி

கிருமித்தொற்றால் உண்டாகும் இந்த யோனி ரோகத்தில் சுரம், பெண்குறியில் இரத்தம், சீழ் வெளிப்படுதல் இருக்கும். இதற்கு சோம்புக் கசாயம் கொடுத்து பூச்சு மருந்தையும் பிரயோகிக்க வேண்டும் என யூகிமுனி கூறுகிறார்.

"கெந்தி படிகாரமது நின்ப நெய்யில்
நீயரைத்து அல்குலிலே பூசும்போது
தீருமே சீழ்வடிதல் உதிரம்சிக்கல்
திகழ்நாற்றமது அழலும் மாறும்பாரே"
-யூகிமுனி சூதக நூல் 300

மேலும் பெண்குறியில் சதை வளர்தல், பாசிபற்றல், இரத்தக்கட்டு, விறுவிறுப்பு போன்றவற்றிற்கான யோனிப்பூச்சு முறைகளையும் யூகிமுனி சூதக நூல் விவரிக்கிறது.

கொங்கை பூச்சு

போஜன யோனி

இந்த யோனிரோகத்தில் பெண் குறியில் புண் உண்டாகிப் புணர்ச்சியில் இச்சை இன்றி இருப்பர், பெண்கள் கொங்கையும் தளரும். இதற்கு மான் கொம்பை, மருதம்பட்டை கியாழத்தில் இழைத்துக் கொங்கைகளில் பூச கொங்கை இறுகி போகத்தில் விருப்பமுண்டாகும்.

மூடிகர்ப்பமும் (Malpresentation) புறமருத்துவமும்

வயிற்றில் பிள்ளை வெளியேற தாமதம் ஏற்படும் நிலையில் இப்பூச்சு பயன் தரும். கோவைசமூலம் எடுத்து நன்றாக கசக்கி இரண்டு கால்பெருவிரலும் கட்ட குழந்தை வெளியேறும். வேலிப்பருத்தி கசாயமிட்டு உள்ளுக்குக் கொடுத்து, பெண்குறியை இக்கசாயத்தினால் கழுவ பெண்குறி இறுக்கம்மாறி குழந்தை வெளியேறும்.

பிள்ளை பெற்ற பின் உண்டாகும் வாதத்திற்கு உடல்பூச்சு

பிள்ளைப் பேற்றில் அதிக ரத்தம் வெளியேறி சக்தியிழந்து, கோபம் அதிகமாக காணப்படும். இதற்கு , ஆமணக்கு ப்பருப்பு, சுக்கு , காரெள் உ ழக்குடன், ஆட்டு மயிர்ச் சுட்ட கரி சேர்த்து நல்லெண்ணெயில் குழப்பி பதத்தில் வடித்து உடல் முற்றும் பூச வேண்டும்.

அதிதூல யோனிக்கு தக்கை இடுதல்

அதிதூலயோனியில், யோனித்துவாரம் சுருங்கிவிடும். இதற்கு தக்கையிட்டு விரிவுபடுத்தும் முறையும் யூகிமுனி கூறுகிறார்.

புகை மருத்துவம்

நிதம்பசூலை என்னும் மிகுந்த வலி உண்டாக்கக்கூடிய பெண்குறி சார்ந்த நோய்களுக்கும் அடிவயிறு சார்ந்த நோய்களுக்கும் புகை மருத்துவம் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது.

எடுத்துக்காட்டு, ஓமத்திரி புகை.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

முடிவுரை

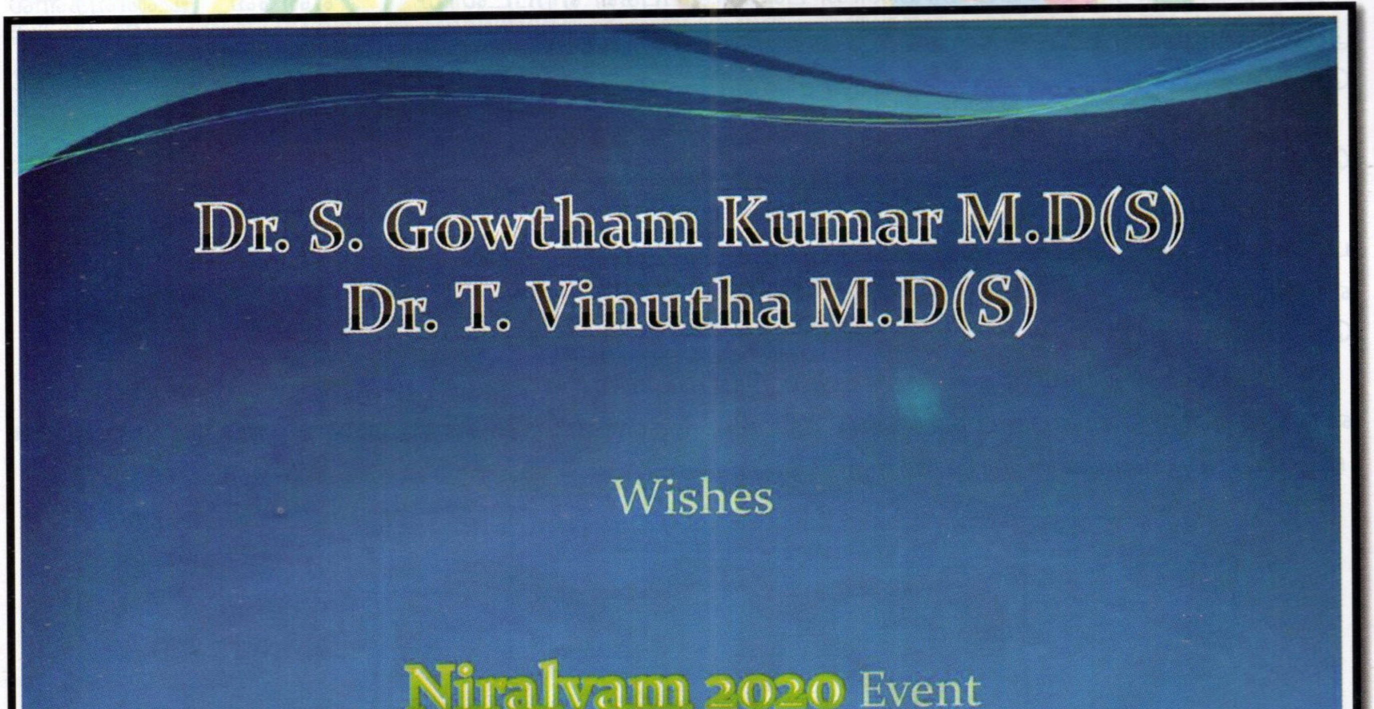
இரசாயன கலப்புள்ள உணவுகள், உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கைச்சூழல் இவைகளால் ஏற்படும் உடல்பருமன் ,அதைத்தொடர்ந்து உண்டாகும் மனக்குழப்பம், ஹார்மோன் கள் சுழற்சி மாறுபாடு, குழந்தையின்மை இவைதான் இன்றைய இந்தியப்பெண்களின் தலையாய பிரச்சினையாக உள்ளது. இத்தகைய சூழலில் சித்த மருத்துவ வாழ்வியல் நெறிகளையும், அக, புற மருத்துவ முறைகளையும் மக்களிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டிய கடமை சித்தமருத்துவர்களையே சாரும்.

பெண்மை சிறக்க பாடுபடுவோம்!
மானுடம் தழைக்க விரைந்து செயல்படுவோம்!
சித்தர் மருத்துவம் வாழ்க!
சித்தர் விஞ்ஞானமவளர்க!

ஆதார நூல்கள்

1.யூகிமுனி சூதக நூல் 300.

2.பிணியற்ற வாழ்வு என்னும் நோயில்லா வாழ்வு - சிறுமணவூர் முனுசாமி முதலியார்



சினைப்பை நீர்க்கட்டியும் அதன்விளைவுகளும்

DR. S. SUBARAJ
PG II YEAR
DEPARTMENT OF KUZHANTHAI MARUTHUVAM
GSMC ,PALAYAMKOTTAI

முன்னுரை

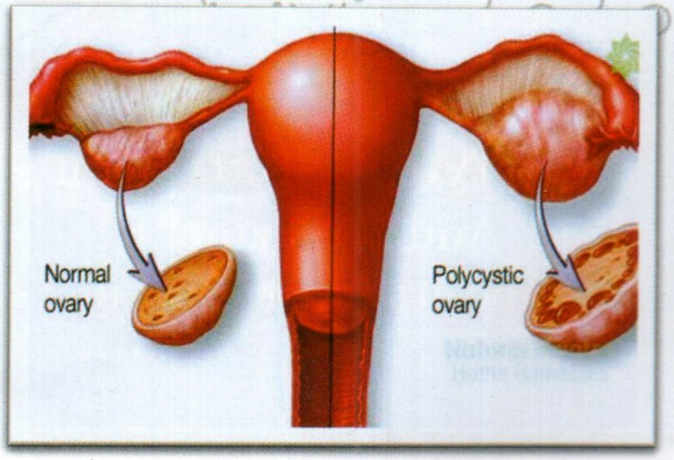
சினைப்பை நீர்க்கட்டி கருத்தரிக்கும் வயதை எட்டிய பெண்களுக்கு உள்ளிடை சுரப்பிகளின் கோளாறினால் ஏற்படும் நோயாகும். நோய் நிலையில் சினைப்பையில் சிறு நீர் நிரம்பிய கட்டிகள் காணப்படுகிறது. பெண்களின் குழந்தை இன்மைக்கு முக்கியமான காரணமாக உள்ளது. குறிப்பிட்ட நாள்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிடாய் வராதது, அதிக நாள்கள் ரத்தப்போக்கு இருப்பது, அளவுக்கதிகமான அல்லது மிகக்குறைவான அளவே ரத்தப்போக்கு, மாதவிடாயின்போது தாங்க முடியாத வலி ஏற்படுவது என்று பெண்களுக்கு மாதவிடாயில் பல சிக்கல்கள் இருக்கின்றன. இப்படியான சிக்கல்கள் நமக்குச் சொல்லவரும் செய்தி, 'குறிப்பிட்ட அந்த உடலில் ஹார்மோன் குறைபாடுகள் இருக்கின்றன' என்பதுதான். சினைப்பை நீர்க்கட்டிப் பிரச்னையும் அப்படிப்பட்ட ஒன்றுதான். ஒரு வகையில், இது எச்சரிக்கையும்கூட. ஆனால், `அலட்சியமாகப் பிரச்சனையை கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், வருங்காலத்தில் கருத்தரித்தலில் தொடங்கி, புற்றுநோய்வரையிலான பல பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்' எனவே உணவுகளில் ஆரோக்கியமான உணவுகளையும் சில எளிய உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு உடலை நோய்களில் இருந்து காத்துக் கொள்ள சில வழிமுறைகளை கையாள வேண்டும்.

நோய்க்கான காரணங்கள்

நோய்க்கான காரணத்தை அறுதியிட்டு கூற இயலாது இந்நோய் பெரும்பாலும் பருவமடைந்த மங்கைகளில் காணப்படும் மரபணு, பரம்பரை, ஹார்மோன்களில் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வுகள் இவைகளால் உண்டாகிறது.

நோய் வரும் வழி

நோய்க்கான சரியான காரணம் கண்டறியப்படவில்லை. மரபணு குறைபாட்டினால் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. சினைப்பை நீர்க்கட்டி நோயில் முதன்மையான பாதிப்பாக ஹைப்போதலாமஸ், பிட்யூட்டரி, இன்சுலின் சுரப்பு மற்றும் அதன் செயல்பாடு இவற்றால் சினைப்பையின் தொழில்



பாதிக்கப்படுகிறது. இன்சுலின் சுரப்பானது சினைப்பையின் தொழிலை ஒழுங்கு படுத்த உதவுகிறது இன்சுலின் சுரப்பு அதிகரிக்கும் போது சினைப்பை ஆனது அதிக அளவு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஆன்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சுரக்கிறது . அதனால் சினைமுட்டையானது சினைப்பையை விட்டு வெளியேறாத நிலை உண்டாகிறது அதாவது சினை முட்டையின் வளர்ச்சி தடைபடுகிறது. நோய் நிலையில் லூட்டினைஸிங் ஹார்மோன் LH மற்றும் கொனடோடிராபின் ஹார்மோன் GNRH அளவு அதிகரித்தும் FSH அளவு குறைந்தோ அல்லது சாதாரணமாக காணப்படுகிறது. இதன் விளைவால் சினைப்பையில் டீக்கா செல்கள் அதிக அளவில் ஆன்ட்ரோஜன் ஹார்மோனை சுரக்கிறது . தோராயமாக 25% சினைப்பை நீர்க்கட்டி இருப்பவர்களுக்கு ப்ரோலாக்டின் ஹார்மோன் அளவு அதிகரிக்கிறது.

குறிகுணங்கள்

- மாதவிடாய் சுழற்சி கோளாறு
- உடல்எடை அதிகரிப்பு அல்லது குறைவு
- சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பு
- குரலில் மாற்றம்
- முகம் மார்பு வயிற்றில் அதிகஅளவு முடி முளைத்தல்
- கழுத்தின் பின்கீழ்த்திசை பகுதி கருநிறம் அடைதல்
- மனஅழுத்தம்

நோய்நிலைஇயல்

பொதுவாக ஒவ்வொரு மாதவிடாய் சுழற்சியின் போதும் சினைப்பையில் உள்ள முட்டைகளில் ஒன்று முதிர்ச்சி அடைந்து சினைப்பை வெடித்து வெளியேற்றப்படும். இந்நிகழ்ச்சி கருமுட்டை வெளியேற்றுதல் (ovulation) என்று பெயர். இதற்கு பல்வேறு ஹார்மோன்கள் தேவைப்படுகிறது.

- பிட்யூட்டரி ஹார்மோன்கள்_FSH,LH
- சினைப்பை ஹார்மோன்கள்(ஈஸ்ட்ரோஜன்,புரோஜெஸ்டிரான்)
- மேலும் சினைப்பை சுரப்பு ஹார்மோன்களின் சமநிலை மாறுபாட்டால் (androgen hormone) அதிகரிப்பால் கருமுட்டைகள் சரியாக முதிர்ச்சி அடையாமல் சினைப்பை வெடிக்காமல் சினைப்பையிலேயே தங்கி விடுவதால் சினைப்பை நீர்க்கட்டி உண்டாகிறது.

ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

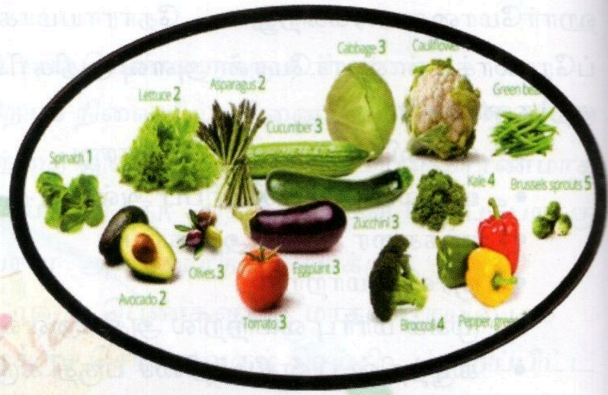
- இரண்டாம் வகை நீரிழிவுநோய்
- குழந்தையின்மை
- கல்லீரல்நோய்
- அதிகுருதிஅழுத்தம்
- அசாதாரண கருப்பை குருதிப்போக்கு
- கருப்பை புற்று
- கருச்சிதைவு
- PIH (Pregnancy induced hypertension)இந்நோயுடன் பெண்கள் கருத்தரிக்கும்போது அதிக அளவிலான கருச்சிதைவு, PIH, நீரிழிவுநோய், சூல்வலிப்பு, குறையும் மகப்பேறு ஆகியவை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

உணவுமருத்துவம்

- நாம் உண்ணும் உணவில் தினசரி ஒருவேளை இயற்கை உணவுகளை பச்சையாக உண்ணுதல் (பழங்கள்,காய்வகைகள்,கீரைகள்)
- எள்சார்ந்த உணவுகள்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

- எள் உருண்டை
- மாதவிடாய் நின்ற பின் துவர்ப்புச் சுவை அதிகம் உள்ள வாழைப்பூ , மாதுளம்பழத்தோல், தென்னங்குருத்து ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கொள்ள மாதவிடாய் லேசாக இலகுவாக வெளியேறும்.
- வைட்டமின் ஏ, பி உள்ள பச்சைப்பயறு,கொள்ளு
- இரும்புச் சத்துள்ள உலர் அத்திப்பழம்
- உலர் திராட்சை
- ரோஜாப்பூ குல்கந்து
- பேரிச்சம்பழம்
- வெல்லம்
- வெந்தயம்
- கரிசலாங்கண்ணிகீரை
- மாதுளை
- பீட்ரூட்
- கொத்துமல்லி
- கறிவேப்பிலை
- சுண்ணாம்புச் சத்துள்ள கேழ்வரகு, பாதாம்பருப்பு, முட்டைக்கோஸ் , பூண்டு ,கேரட், எலுமிச்சை இவைகளை அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- காலை வெறும் வயிற்றில் சோற்றுக்கற்றாழைச்சாறு, ஊறவைத்த வெந்தயம் இவற்றுள் ஒன்றை உண்ணவேண்டும்
- ஈஸ்ட்ரோஜன் நிறைந்த உணவுகளான பப்பாளி, வெண்டை, செம்பருத்திபூவின் இதழ்கள், கருணைக்கிழங்கு , கறிவேப்பிலை , உளுந்தங்களி முதலியவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

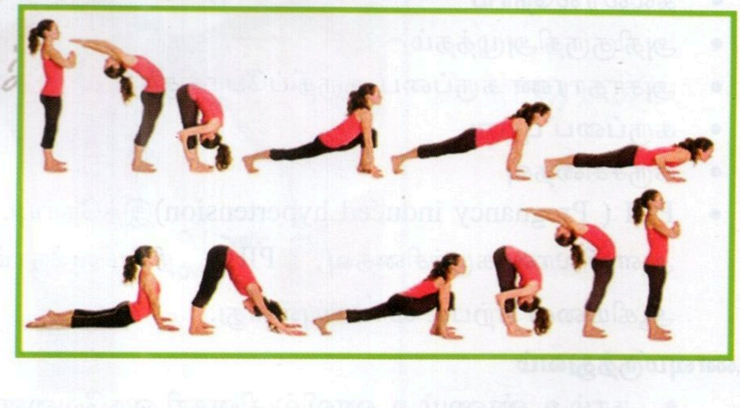


நோயை பராமரித்தல்

- உடற்பயிற்சி குறிப்பாக வயிற்றுத்தசை பகுதிகளுக்கு உடற்பயிற்சிகள் செய்தல்
- உடல் எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் நோயை தவிர்க்கலாம்.

ஆசனங்கள்

- சூரியநமஸ்காரம்
- பத்மாசனம்
- சர்வங்காசனம்
- வண்ணத்துப்பூச்சிஆசனம்
- சவாசனம்
- புஜங்காசனம்
- தனுராசனம்
- பிராணாயாமம்



முடிவுரை

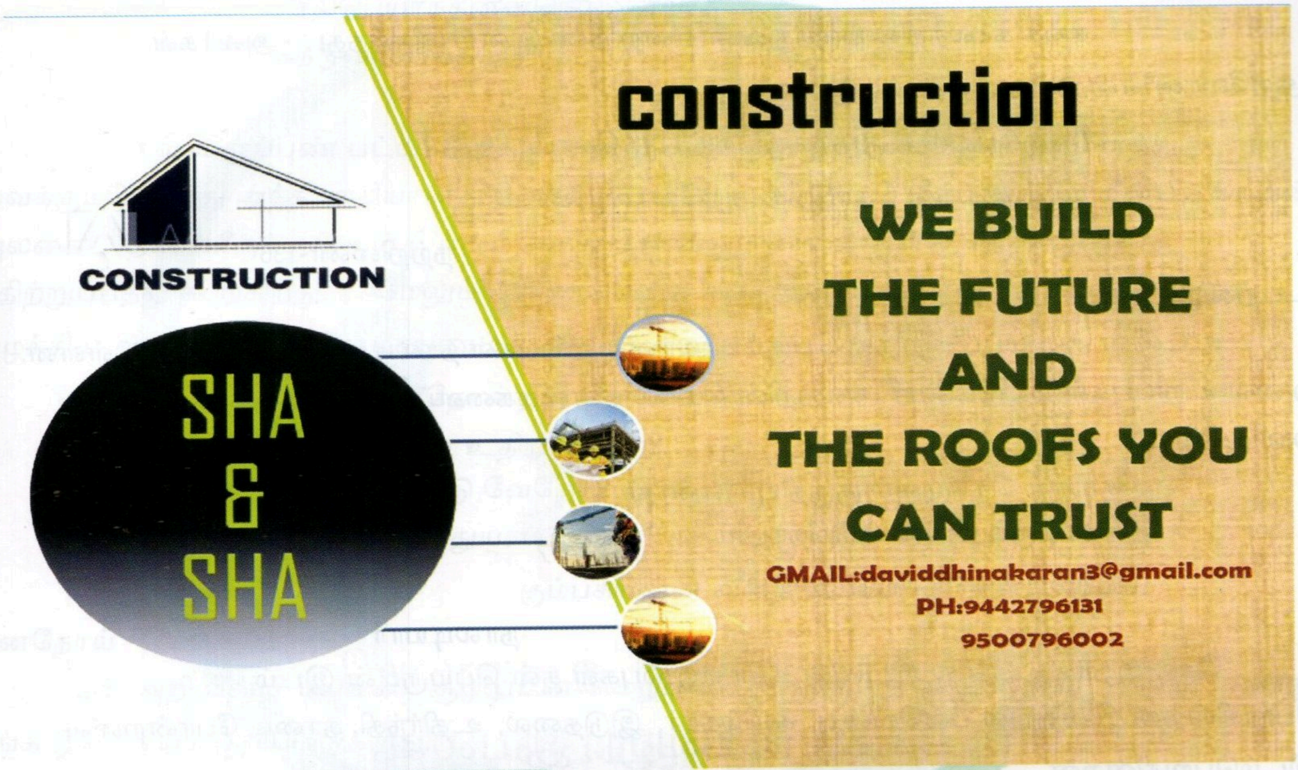
மேற்கண்ட குறிகுணங்கள் காணும் பெண்கள் தக்க மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்து மருத்துவம் மேற்கொள்வது நலம். உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்பதற்கு இணங்க

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

அன்றாட வாழ்வில் கீரை வகைகளையும் காய்களையும் உணவில் சேர்த்துக்கொண்டு மேலும் உடற்பயிற்சி மூச்சுப்பயிற்சி எளிய யோகாசனங்கள் இவைகளை செய்வதன்மூலம் நோய்களில் இருந்து காத்துக் கொண்டு நலமாக வாழலாம்.

REFERENCES

1. Infertility In Practice(ADAM.H.VALEN)
2. D. C Dutta (Textbook Of Gynaecology)
3. Shaw's Textbook Of Gynaecology (HOWKINS AND BOURNE)
4. Sool Maruthuvam (பு.மு.வேணுகோபால்)
5. Magalir Maruthuvam (பு.மு.வேணுகோபால்).



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சங்க இலக்கியத்தில் தமிழ் மருத்துவம்

Dr.Bosepriyan
Pg scholar, Gunapadam department

முன்னுரை

புராதன பொதுவுடைமை சமூகம் துவங்கி இயற்கையின் அங்கமான மனிதன் தனக்கும் தன்னைச் சூழ்ந்து இருப்பவர்களுக்கும் இடையே ஒரு தொடர்ச்சியான நல்லுறவை மேம்படுத்த வேண்டி இருந்தது. இத்தகைய முயற்சியில்வெற்றி கண்டு ஒரு புதிய தத்துவார்த்தமான மருத்துவ முறையை ஒழுங்கமைத்தவர்கள் சித்தர்கள். இதற்கு சான்றாக மருத்துவ நூல்கள் மட்டுமின்றி சமகாலத்தில் அறியப்பட்ட பல்வேறு இலக்கிய சான்றுகள் நம்மிடையே உள்ளன.

சங்க காலத்தில் மருத்துவன் என்ற தனி இனம் இருந்தது . அவர்கள் “அறவோன்”என்றும்அழைக்கப்பட்டனர்.

“அரும்பிணி உறுநர்க்கு வேட்டது கொடா அது
மருந்தாய்ந்து கொடுத்த அறவோன் போல”

நற்றிணை-136

உடற்கூறு

உடலின் அமைப்பு குறித்து பெரும்பாலான குறிப்புகள் நாலடியாரில் கூறப்பட்டுள்ளன. அவை உறுப்புகள் மட்டுமின்றி அவற்றின் செயல் தன்மைகளைப் பற்றியும் விளக்கம் அளிக்கின்றன.

குடரும் கொழுவும் குருதியும் என்பும்
தொடரும் நரம்போடுதோலும்
வைத்த தடியும் வழும்புமாம்”

நாலடியார்

மேலும் நாலடியாரில் உடலின் உள் எலும்புகள் தன் பெயருடன் இடம் பெறுகின்றன.இவற்றுள் பல்வென்பு, சுமிழ்தார், இடுதலை, உதிர்ந்தி, தாடை போன்றவை இடம்பெறுகின்றன.

நோய்

நோய் வருவது இயற்கை. அதற்கு மருந்து உண்பதும் இயல்பு. ஆனால் உடல் இயக்கம் நல்ல நிலையில் இருந்தால் மட்டுமே அது விரைவில் உடலில் கலந்து நோய் தீர்க்கும்.

“திருந்திய யாக்கையுள்மருத்துவன் ஊட்டிய
மருந்துபோல்,மருந்தாகி,மனன்உவப்ப
பெரும் பெயர் மீலி...”

கலித்தொகை-17

மருந்து

மருந்து எனும் சொல் “பரிகாரம்” என்ற பொருளில் அகநானூற்றில் ஐந்து இடங்களிலும் புறநானூற்றில் மூன்று இடங்களிலும் உள்ளன. மேலும் சங்ககாலச் சான்றோர்கள் பிறரை வாழ்க்கையில் பசியும் பிணியும் இன்றி வாழவேண்டுமென முன்மொழிந்தனர் அதையே சுகமான வாழ்வியல் முறையாக கருதி இருக்கின்றனர்.

“நோயோடு பசியிகந்தெரிஇப்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பூத்தன்றுபெருமநீகாத்தநாடே" - பதிற்றுப்பத்து 13:27

"வாழியாதன் வழியாவினி

பசியில் லாகுக பிணிசே ணீங்குக" - ஐங்குறுநூறுமருதம்-5

அறுவை மருத்துவம்

அறுவை மருத்துவம் போன்ற மிக சிக்கலான வழிமுறைகளில் சங்ககாலத்திலேயே சித்தர்கள் கைதேர்ந்த இருந்தனர் என்பதை உணர்த்தும்விதமாக நிறைய தரவுகள் நம்முடைய உள்ளன.பதிற்றுப்பத்தில் ஊசியால் தைக்கும் உவமை நம்மை வியக்க வைக்கிறது.

"மீன்றோர்கொட்பிற்பணிக்கயமூழ்கிச்
சிரல்பெயர்ந்தன்னநெடுவள்ஊசி
நெடுவசிபரந்தவடு"

பதிற்றுப்பத்து 5-2

போரில் விழுப்புண் பட்ட வீரர்களின் வந்திருக்கின்ற இருதசைகளையும் சேர்த்து வைக்கும்பொழுது அந்த ஊசியானது தசைகள் புகுந்து தைப்பது, மீன்கொத்தி மீன்பிடிக்க தன் அலகை தண்ணீருக்குள் மூழ்கி எழும்போது தோன்றும் காட்சி போல தோன்றுவதாக பதிற்றுப்பத்து கூறுகிறது. மேலும் புராணங்களில் கூட அவ்வகையான அறுவை சிகிச்சை வழக்கில் இருந்ததை கம்பராமாயணம் உணர்த்துகிறது.

"உடலிடை தோன்றிற் றொன்றை
அறுத்த் ததன் உதிரம் ஊற்றி
சுடலுறுச்சுட்டு வேறோர்
மருந்தினால் துயரம் தீர்வர்"

கும்பகர்ணன் வதை படலம் -கம்பராமாயணம்

மனநோய்

தன் அறிவின்றி மயங்கி சூழலுடன் வேறுபட்டு இருக்கும் நிலைமையை "மருள்" என்று சங்க இலக்கியம் குறிப்பிடுகிறது.

"கூனவாழ்நர்க் மூமின் செவிடும்
மாவுமருளுமுளப்பட வாழ்நர்க்"

புறம் -122

பாலியல் நோய்

நவீன காலத்தில் பாலியலுக்கு என்று சிறப்பு மருத்துவமும் அதன் வழி முறைகளும் பின்பற்றப்படுவது போன்று தனித்துவமான முறைகளையும் கையாண்டுள்ளனர்

"தோபையில்பொறித்தசுணங்கெதிரிளமுலை"

மதுரைக்காஞ்சி -47

முடிவுரை

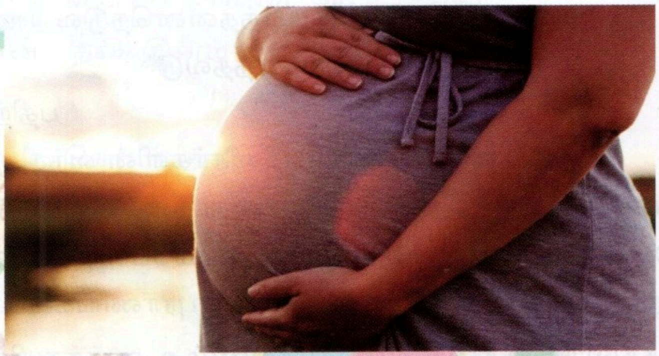
தமிழரின் 64 கலைகளில் ஒன்றான மருத்துவம் நம் சங்க கால வாழ்வியலில் தனக்கென்று ஒரு அங்கம் வகித்துள்ளது. மருத்துவக் குறிப்புகள் மட்டுமின்றி இலக்கியத்திலும் இரண்டறக் கலந்திருக்கும் நம் தமிழ் மருத்துவம் என்றென்றைக்கும் பெருமைக்குரியதே.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நலமான தாய்மைக்கு கர்ப்பிணி பெண்கள் பின்பற்றவேண்டிய ஒழுங்குமுறைகள்

மரு.ஜெ.அபிசோபியா, பட்ட மேற்படிப்பு இறுதி ஆண்டு(சித்தா),
நஞ்சு மருத்துவ துறை

தாய்மை என்பது புதுமையான அனுபவம் நலமுள்ள குழந்தையைப் பெற தாய் கருவுற்ற நாளிலிருந்தே பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்காக சில முக்கியமான ஏற்பாடுகளைச் செய்தல் வேண்டும் . கர்ப்பப் பையிலுள்ள



சிசுவை கடைசி ஒரு மாதத்தில் அல்லது குழந்தை பிறக்கும் போது கவனித்தால் போதும் என்ற தவறான எண்ணம் நம்மில் பலரிடையே உள்ளது. மற்றும் பலர் கருத்தரிப்பதும் குழந்தை பிறப்பதும் மனிதரிடையேயும், விலங்குகளிடையேயும் விதிப்படி நடக்கும் சாதாரண சம்பவம் என்று கருதி அதனைப் பெரிதுபடுத்துவது அனாவசியம் எனக் கருதி அலட்சியமாக இருப்பார்கள். அது தவறாகும் . மனித வாழ்க்கையில் கருப்பையில்தான் வெகு வேகமான வளர்ச்சியும், முன்னேற்றமும் ஆரம்பிக்கிறது . தாயின் கர்ப்பபையில் குழந்தை மட்டும் வளரவில்லை, ஒரு வகையில் தாயும் சேர்ந்து வளர்க்கிறாள் . ஆகையால் கருத்தரித்த பெண்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளைப் பற்றிக் கண்டோம்.

கருத்தரித்தவள் பின்பற்றவேண்டிய நியமங்கள்

கருத்தரித்தவள் முதல் தினம் தொடங்கி எப்பொழுதும், சுத்தமாகவும், மகிழ்வுடனும் அலங்கரித்துக்கொண்டும், வெண்ணிறமுள்ள ஆடைகளை அணிந்தும், மங்களச் செயல்கள், கடவுள் பக்தி இவற்றில் ஈடுபட்டவளாக இருக்கவேண்டும். உதயமாகும் சூரியனை வழிபட வேண்டும்

கர்ப்பிணிகள் நீராடும் நீர்

வில்வம், பருத்தி, பாவட்டை, பாதிரி, வேம்பு, முன்னை, ஜடாமாட்சி, ஆமணக்கு இவற்றின் இலைத்துண்டுகளின் கசாயத்தைக் குளிரவைத்து அல்லது கஸ்தூரிமஞ்சள் , முதலிய மணப்பொருள்களுடன் நீர் தயாரித்து, இதனால் கர்ப்பிணிகள் தினந்தோறும் குளிக்க வேண்டும்.

கர்ப்பிணிக்கு ஏற்ற உணவு

கர்ப்பிணியை மனதிற்குகந்ததும் பெரும்பாலும் திரவமாக உள்ளதும். பெரும்பாலும் இனிப்புள்ளதும், நெய்ப்புள்ளதும் பசியை தூண்டும் பொருள்களால் பக்குவம் செய்யப்பட்டது மாகிய உணவை உட்கொள்ளச்செய்யவேண்டும்

கர்ப்பிணிக்கு முக்கியமான உணவு

- வெண்ணெய்
- நெய்
- பால்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

➢ இவற்றில் கர்ப்பிணியை எப்பொழுதும் உபகரிக்க வேண்டும்.

கருவுற்ற பெண்களுக்கான உணவு

- முதல் மாதம் : மிதமான சூட்டில் பால் அருந்த வேண்டும். பாலுடன் சிற்றாமுட்டி என்ற மூலிகையை காய்ச்சிகொடுப்பது நல்லது. அரிசி, கோதுமை, பால், நெய் ஆகியன கொடுக்கவும்.
- இரண்டாம் மாதம் : பாலுடன் அதிமதுரம், தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு சேர்த்து காய்ச்சி கொடுக்கவும்.
- மூன்றாம் மாதம்: பால், தேன், நெய் கொடுக்கலாம்.
- நான்காம் மாதம்: பால், வெண்ணெய், மாமிசம் சேர்க்கவும்.
- ஐந்தாம் மாதம் : பாலில் இருந்து கடைந்து எடுத்த வெண்ணெயை நெய்யாக காய்ச்சி உணவில் சேர்க்கலாம்.
- ஆறாம் மாதம் : நெய், பேரீச்சைபழம், அதிமதுரம், உலர் திரச்சை, தண்ணீர்விட்டான் ஆகியவற்றை பாலுடன் சேர்த்து காய்ச்சி கொடுக்கலாம்.
- ஏழாம் மாதம்: ஆறாம் மாதத்தில் கூறப்பட்டதை கொடுக்கலாம்.
- எட்டாம் மாதம்: தினமும் அரிசி கஞ்சி, பால், நெய் கொடுக்கவும்.
- ஒன்பதாம் மாதம் : பால், நெய், மாமிசம், அரிசி கஞ்சி.

கருவுற்ற முதல் மாதம் தொடங்கி அனைத்து மாதங்களும் பாவண பஞ்சங்குல தைலம் -5ml பாலுடன் வழங்கலாம்.

கர்ப்பிணிக்கு ஏற்ற படுக்கை

➢ மென்மையான விரிப்புள்ளதும்
➢ அதிக உயரமற்றது
➢ தகுந்த சாய்மானம் உடையதும்
➢ நெருக்கம் இல்லாததுமான படுக்கை, அமரும் விதம் இவற்றை அமைக்க வேண்டும்.
➢ கர்ப்பிணிக்கு புனிதமானவையும், மங்களம் பொருந்தியவையும், சுத்தமானவை, புதியதும்மான, மனதிற்குப் பிடித்தவையுமான பொருள்களையும், ஆடைகளையும், அணிகலன்களையும் அன்பளிப்பாக வழங்க வேண்டும்.

கர்ப்பிணிக்கு தகாதவை

அதிக புணர்ச்சி, அதிக உடல் உழைப்பு, சுமை கனமான போர்வை / உடுப்பு - இரவில் திடீரென கண்விழித்தல், கடினமான ஆசனத்தில் உட்காருதல், மிக ஒடுக்கமான இடத்தில் உட்காருதல், துயரம், கோபம், பயம், திகில் ஆகிய உணர்வுகள் அதிகம் ஏற்படுதல், மலம் முதலியவற்றை கழிக்க வேண்டுமென்ற உணர்ச்சி உண்டானபோது அவற்றை வெளிப்படுத்தாமல் தடுப்பதும், ஆசையை அடக்குதல், பட்டினி கிடப்பது, வழி நடத்தல், கடுமையானதும், வெப்பத்தைவுண்டு பண்ணக்கூடியதும், இயற்கையாகவே சுகமாக ஜீரணமாகாததும், மல மூத்திரங்களைத் தடுக்கக்கூடிய இயல்புடையதுமான உணவுப் பொருள்களை உண்ணுதல், சிவப்பு நிறமுள்ள ஆடை, ஆழமான பள்ளம், கிணறு இவற்றைக்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கவிழ்ந்து பார்த்தல், மது, மல்லாந்து படுத்தல் இவற்றைக் கர்ப்பிணியனைவள் தவிர்க்க வேண்டும்.

மேலும் அட்டை முதலியவற்றால் இரத்தை வெளியேற்றுதல், மருந்தை உட்கொண்டு பேதியை வர செய்வது, கர்ப்பத்திற்கு 8 வது மாதம் வருவதற்கு முன்பே வாந்தி சிகிச்சை செய்வது, கசாயம், தைலம் முதலியவற்றை மல துவரங்கள் வழியாக செலுத்துவதும் செய்வது ஆகியவற்றையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

பழைய நூல்களில் கூறப்பட்ட கர்ப்பிணிக்கு தகாத சில நிலைகள் விளைவுகள்

- அடிக்கடி மல்லாந்து படுத்தல் - கருவின் தொப்புள் கொடி கழுத்தை சுற்றும்
- திறந்த வெளியில்படுப்பவள், இரவில் சுற்றுபவள் - பைத்திய நோயுள்ள குழந்தையை பெறுவாள்
- பாவம், கலகம் புரிபவள் - வலிப்பு நோயுள்ளவனை பெறுவாள்
- அடிக்கடி புணர்பவள் - கேற்ற உடல், வெட்கமற்றவள், பெண் தன்மை கொண்டவனை பெறுவாள்
- எப்பொழுதும் வருந்துபவர்- பயந்தவன், உடல் இளைத்தவன், ஆயுள் குன்றியவனையோ பெறுவாள்
- தீங்கு நினைப்பவள் - பிறருக்கு தீங்கு செய்பவனையோ, பொறாமை உள்ளவனையோ, பெண் தன்மை உள்ளவனையோ பெறுவாள்
- திருடுபவள் - கிலேசமுடையவனையோ, மிகவும் தீங்கு நினைப்பவனையோ, உழைப்பற்றவனையோ பெறுவாள்.

கர்ப்பிணி வாயுவை விருத்தி செய்யும் பொருட்கள் உண்ணுவதால் உண்டாகும் கெடுதி

இவ்வாறு செய்தால் மிகுதியான வாயுவானது உடலில் பரவி, கருப்பையில் தங்கி கருவிற்கு, ஜடத்தன்மை, செவிட்டுத்தன்மை, ஊமைத்தன்மை, திக்கும் தன்மை, சொல்தளர்ச்சி, நொண்டித்தன்மை, கூன்தன்மை, குள்ளத்தன்மை, உறுப்புக்குறைவு, உறுப்பின் மிகுதி மேலும் வேறுவிதமான வாத நோய்கள் ஆகியவற்றை உண்டாக்கும்.

பித்தம் அதிகம் உண்டதால் உண்டாகும் தீங்கு

- கருவிற்கு, வழுக்க, நரை, மீசையின்மை, சருமம், நகம், கூந்தல் இவற்றில் செம்பட்டை நிறம் முதலியவை உண்டு பண்ணும்.

கபம் அதிகம் உண்டதால் உண்டாகும் தீங்கு

- கருவிற்கு குஷ்டநோய், வெண்குஷ்டநோய், பல்லுடன் பிறத்தல் முதலியவற்றை உண்டாக்கும்.
- மேலும் நோயை உண்டுபண்ணுபவற்றை கர்ப்பிணி ஏற்பதால் குழந்தைக்கு நோயுண்டாகும்.

கர்ப்பிணிக்கு நசியமிடுவதாலுண்டாகும் தீங்கு

கர்ப்பிணிகளுக்கு மருந்தை நாசி வழியாகச் செலுத்துவது கூடாது இதனால் கர்ப்பிணிகளுக்கு பிராணாயாமம் ஏற்படும் அல்லது குழந்தை முடமாகவோ, குருடாகவோ, புலன் வலுவற்றதாகவோ பிறக்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கர்ப்பிணிக்கு வியர்ப்பித்தலால் நேரும் தீங்கு

கருவானது இளநிலையில் இருக்கும்போது கர்ப்பிணிக்கு வியர்ப்பித்தலால் பித்தம் மிகவும் அதிகரித்து கருவை விரைவில் வெளியேற்றும். கரு முதிர்ந்த நிலையில் இருக்கும்போது அதிகமாக வியர்த்தால் கருவிற்கு நிறமாற்றத்தை உண்டாக்கும்.

கர்ப்பிணி புகைபிடிப்பதால் ஏற்படும் தீங்கு

- கரு - வெப்பத்தால் தாக்கப்பட்டு நிறமாற்றம் அடையும் / சிதைவுறும்.

கர்ப்பிணி செய்யக் கூடாதவை:

- கர்ப்பிணி விருந்தினரை பகைத்தல் கூடாது, உபசாரம் செய்ய வேண்டும். இதை தடுத்தல் கூடாது.
- கர்ப்பிணி நிறைகுடம், நெய், மாலை, நெய் நிரம்பிய பாத்திரம், தயிர் நிரம்பிய பாத்திரம், இதில் எதையும் மூட கூடாது.

கர்ப்பிணிக்கு உண்டாகும் அரிப்பு முதலியவற்றிற்கு மருந்து

- கசாயத்தில் கீரைப்பாலை, அதிமதுரம் முதலிய இனிப்புப் பொருட்களின் விழுதுடன் வெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி அதை பருகுதல் நல்லது.
- சந்தனம், விளாமிச்சுவேர் இவற்றின் விழுதினால் தொடைகள், மார்பகம், வயிறு இவற்றில் பூச வேண்டும்.
- அரளி இலையை சேர்த்துக் காய்ச்சிய தைலத்தால் தேய்த்து பிடித்துவிட வேண்டும்.
- பேய்ப்புடல், வேப்பம்பட்டை, மஞ்சிட்டி, துளசி இவற்றில் கசாயத்தனால் நனைக்க வேண்டும்.
- மரமஞ்சள், அதிமதுரம் இவற்றின் கசாயத்தினால் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்
- கர்ப்பிணி சொறிதல் கூடாது.
- பிரசவ வலி தோன்றியவுடன் ஆரம்பத்தில் மெதுவாகவும் பிறகு பிரசவமாகும் வரையில் மும்முரமாகவும் முக்குதல் வேண்டும்.

பிரசவித்த பின் தாய்மார்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய மருத்துவம்

சௌபாக்கிய சுண்டி லேகியம் - 5 கிராம் இருவேளை உணவுக்கு பின், பிரசவித்த பின் இரண்டு மாதங்கள் வரை.

பால் அதிகம் சுரக்க

தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, நெய், பால் பொருட்கள் , பூண்டு, கரும்பு சாறு, பருத்தி பால் பாயாசம், நேந்திரம் பழம்

பால் கட்டுதளுக்கு மருந்து

- வெந்நீர் குளியல்.
- அவலை வெந்நீரில் ஊறவைத்து மார்பில் வைத்து கட்டினால் கட்டிய பால் வெளியாகும்.
- மல்லிகை பூவை வதக்கி மார்பில் வைத்து கட்டலாம்.
- ஆமணக்கு இலையை ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கி மார்பில் வைத்து கட்டலாம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கர்ப்பிணியின் விருப்பத்தை (மசக்கையின் போது) அலட்சியம் செய்வது கூடாது. விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவதால் அந்த கர்ப்பிணி வீரியமுள்ள, நீண்ட ஆயுள் உள்ளதுமான குழந்தையைப் பெறுவாள். (தாயையும், அவள் வயிற்றிலுள்ள சேயையும் நன்கு கவனிக்க வேண்டும், கவனிக்காமல் இருந்தால் தாய் - சேய் உடல் நலம் கெட்டும் நோயுற்று விடுவார்) எனவே ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கத் தாய் நல்ல உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். அதனோடு பிற ஒழுங்குமுறைகளையும் பின்பற்றினால் தாய் நலமுடன் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கலாம்.

October 6	-	World Cerebral Palsy Day
October 10	-	World Mental Health Day
October 16	-	World Food Day
October 20	-	World Osteoporosis Day
October 29	-	World Psoriasis Day

மனித மனம்

குறுகிய நிமிடத்தில் கிரகம்பல கடந்திடும்
குரூரம் கொண்ட மனித மனம்...
ஆழியை மாய்த்திடும்;
ஆளையும் மயக்கிடும்;
ஆர்ப்பரிக்கும் மனித மனம்...
வாய்ப்புகளை விரட்டி,
காலத்தை பழிக்குமது..
மெய்யை பொய்த்து
பொய்யை இழுத்து
மாயையில் மூழ்கிடும்;
மதுவென அடிமடிந்து
மங்கும் மானமில்லா
மனித மனம் - மாறும்
மனம் அதனைத் தக்க
அறிவோடு ஆட்சி புரிந்தால்
நீயும் உன் மண்ணில்
மனதின் மன்னனாமே.....

-கா. சிவப்பிரியா,
இளங்கலை மூன்றாம் ஆண்டு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஏன் எண்ணெய் குளியல்?

Dr.R.MANIMEGALAI
PG II YEAR
DEPARTMENT OF KUZHANTHAI MARUTHUVAM

இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் பலர் எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பார்களா என்பது சந்தேகம்தான். அவர்களை பொறுத்தவரை எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பது என்பது தீபாவளி மட்டுமே. நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்த காலத்தில் வாரத்திற்கு இரண்டு முறை எண்ணெய் தேய்த்து குளித்து வந்தனர். தற்போது நாகரீகம் வளர்ந்து வந்ததின் காரணமாக எண்ணெய்க் குளியல் மறைந்து விட்டது. எண்ணெய் குளியலானது நம் உடலையும் முக்குற்றங்களையும் சமன் செய்யவே பயன்படுத்தி வந்தனர். அதனைப் பற்றிய சிறு விளக்கம் காண்போம்.

"பாலுண்போம் எண்ணெய்ப் பெறின் வெந்நீரிற்குளிப்போம்"
"வீறு சதுர் நாட்கொருக்காற் நெய்முழுக்கைத் தவிரோம்"
-பதார்த்த குணசிந்தாமணி

வாரத்திற்கு இருமுறை எண்ணெய் இட்டு குளித்தல் என்பது தமிழர் மரபு. அவ்வையார் இயற்றிய ஆத்திச்சூடியில் "***சனிநீராடு***" என குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

நாள்தோறும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் செய்கிறோமோ இல்லையோ வாரத்தில் ஒருநாளாவது சனிக்கிழமை அன்று கண்டிப்பாக தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும் என்பது இப்பாடலின் கருத்து

எந்தெந்த தினங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது

ஆண்கள், புதன் மற்றும் சனிக்கிழமைகளில் குளிப்பது நல்லது. சனிபகவான் அசதி சோம்பேறித்தனம் நிறைந்தத மோகுணத்தின் அதிபதி. எனவே சனிக்கிழமை எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பது நல்லது.

பெண்கள் செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கலாம். இத்தினங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் நலம்.

ஆனால் ஐப்பசி மாதம் வரும் தீபாவளி அன்று அனைவரும் அவசியம் எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். அது கங்கையில் குளிப்பதற்கு சமம்.

குழந்தைகளுக்கு

ஒரு வயதுக்குள் இருக்கும் குழந்தைகளாக இருந்தால் அவர்களுக்கு ஆமணக்கு எண்நணெயைவாரத்தில் ஒருநாளாவது உடல் முழுக்கத் தடவி விட்டு வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பாட்டுங்கள். பெரும்பான்மையான வீடுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
ஒரு வயதுக்கு மேலிருக்கும் குழந்தைகளுக்கு நல்லெண்ணெய் வாங்கி வந்து சனிக்கிழமைகளில் உடல்முழுவதும் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறவிட்டு பின்னர் குளிக்க வைக்கலாம். முதல் இரண்டு மூன்று வாரங்களுக்கு நல்லெண்ணெய் தேய்த்ததும் குளிக்க வைத்து விடுங்கள்.

புதிது என்பதால் உடலுக்கு ஏற்றுக்கொள்ள சிலநாள் பிடிக்கும் நல்லெண்ணெய் புருவத்தில் தடவ மறக்க வேண்டாம். 4வதுவாரத்தில் இருந்து 10 நிமிடம் முதல் ஊறவிட்டுக் குளிப்பாட்டுங்கள். கடினமான உழைப்பு, காலமாற்றம் ஆகியவை காரணமாக உடலில் உஷ்ணம் அதிகரிப்பது வழக்கம்.

எந்தெந்த தினங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்ககூடாது

அமாவாசை, பௌர்ணமி, ஜன்மநட்சத்திரம் ஆகிய தினங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

உறவினர்கள் ஊருக்கு செல்லும் போதும், பிறந்தநாள்,திருமணநாள், விரதநாட்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது.

எண்ணெய் இட்டு முழுகும் முறைகள்

பெரும்பாலும் பயன்படுத்தக்கூடியது நல்லெண்ணையே. முதலில் உச்சந்தலையில் நன்றாக தேய்த்து பின் காதில் இரண்டு சொட்டு கண்களில் 1இல் இருந்து 5 சொட்டு, மூக்கில்4 லிருந்து 6 சொட்டு விட்டு கைகால் உடல் முழுவதும் எண்ணெய் தேய்த்தல் வேண்டும். 20 முதல் 30 நிமிடம் வரை ஊறவைத்து பின் இளவெந்நீரில் குளித்தல் வேண்டும். குளிப்பதற்கு அரைப்பு, சீகக்காய், பாசிபயிறுமாவு, கடலைமாவு பயன்படுத்துதல் சிறந்தது.

வெந்நீரில் குளிப்பது ஏன்?

வெந்நீரில் குளிப்பதால் சளி தொந்தரவு வராமல் தடைசெய்யும். இது இதயத்தின் குருதிசுற்றோட்டத்தை அதிகரிக்கிறது. இதயம் வேகமாக செயல்பட உதவுகிறது. உடல் லேசாக மாறும். உடலை மட்டுமல்லாது தசைகளையும் லேசாக மாற்றும். அதனால் இரவில் நன்றாக தூக்கம் வரச் செய்யும்.

எண்ணெய் குளியலின் நன்மைகள்

எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும்போது வாத பித்த கபதோஷங்கள் உடலில் சரியான மாத்திரை அளவில் வைப்பதற்கு உதவுகிறது. உடல் உள்ளுறுப்புகளில் உள்ள சூட்டை உத்தமநிலையில் வைக்கிறது. முழுக்கு செய்த பிறகு பலக்குறைவாய் தோன்றினாலும் இந்திரியங்களுக்கு பலம் தெளிவை உண்டாக்கும். கிழத்தன்மை சீக்கிரத்தில் நேரிடாது. கண்கள் தெளிவுபெறும். உடல் வன்மை பெறும். உடல் வலி தீரும். தலை முழங்கை முழங்கால் ஆகியவற்றுக்கு பலம் உண்டாகும். வேர்க்குரு, கொப்புளங்கள், வேனல்கட்டிகள் போன்றவை ஏற்படாமல் தடுக்க பயன்படுகிறது. உடலில் உள்ள நரம்புகளின் செயல்பாடு அதிகரிக்கும். ஆரோக்கியமான தூக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பதால் தோலின் மூலமாக எண்ணெய் உட்கிரகிக்கபடும் டீஃபாடிக்ஸ் என்று சொல்லப்படுகிற நிணநீர்கோளத்தில் சேர்ந்து உடலுக்கு நன்மை பயக்கிறது என்று அறிவியல் ஆய்வும் ஒப்புக்கொள்கிறது. லிம்ஃபாடிக்ஸ் எனப்படும் நிணநீர்கோளமே உடல்செல்களுக்கு ஊட்டம் கொடுக்கவும் உடலில் உருவாகும் கழிவுகளை வெளித்தள்ளும் வேலையையும் செய்கிறது.

எண்ணெய் முழுக்கால் தீரும் பிணிகள்

- வாத சம்பந்தமான நோய்களுக்கு - சுக்குதைலம்
- பித்த சம்பந்தமான நோய்களுக்கு- பசுநெய்
- கபம் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு- நொச்சி தைலம்
- கபால சூலை, சப்ததாதுக்களைப் பற்றிய சுரம், சுவாசகாசரோகம், ஐந்துவகைப் பாண்டு- அரக்கு தைலம்
- ஒற்றைத் தலைவலிக்கு- சுக்குதைலம்
- சூரியாவர்த்தம்(எழுஞாயிறு) - இஞ்சித்தைலம்
- சந்திராவர்த்தம்(படுஞாயிறு) – மிளகுத்தைலம்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

- காதுநோய் செவிடு - உளுந்து தைலம், சுக்கு தைலம், இஞ்சி தைலம்
- காது அடைப்பு காதுகுத்தல்– மிளகாய், மிளகு, நொச்சி தைலம்
- மூக்கு நோய் மூக்கடைப்பு மூக்கில் நீர்ஒழுகல் தொண்டைநோய் தொண்டைகட்டு- நொச்சித் தைலம்
- உள்நாக்கு வளர்ச்சி- உளுந்துதைலம்
- குரல்கம்மல்– சுக்கு, மிளகு, இஞ்சி, கரிப்பான்தைலம்
- பீனிசநோய் - பீனிசதைலம், இஞ்சித்தைலம்
- பித்தம் கண்ணோய்- சீரகத்தைலம்
- 96 வகைகண்நோய்கள் அழல்நோய்- நெல்லிக்காய் தைலம், பொன்னாங்கண்ணி தைலம்

முக்கூட்டு நெய்:

- வாத பிணி- ஆமணக்கு நெய் மூன்று பங்கு எண்ணெய் இரண்டு பங்குபசுநெய் ஒரு பங்கு
- பித்த பிணி- ஆமணக்குநெய் இரண்டு பங்கு எண்ணெய் ஒரு பங்கு பசுவின் நெய் மூன்று பங்கு
- கப பிணி- ஆமணக்குநெய் ஒரு பங்கு எண்ணெய் மூன்று பங்கு பசுவின் நெய் இரண்டு பங்கு.

பசுநெய் முழுக்கு

குழந்தை நடுத்தர வயதினர் கிழவர் அனைவருக்கும் நன்மையை தரும். ரசதாது வின் கொதிப்பிற்கண்ட எரிச்சல், உன்மாதம், மூளையை பற்றிய கபநோய், ரத்தபித்தரோகம், மிகுதாகம் நீங்கி நன்மை பயக்கும்.

பஞ்சகற்ப விதி

கஸ்தூரிமஞ்சள், மிளகு, வேப்பம்வித்து, கடுக்காய்தோல், நெல்லிக்காய், காராம்பசுவின் பால் விட்டு அரைத்து கொதிக்க வைத்து சிரசில் தேய்த்துக் கொண்டு தலைமுழுகி வர எந்நாளும் பிணிகள் வராது.

எண்ணெய்க்குளியல் அன்று செய்யக்கூடாதவை

அதிக வெயிலில் அலையக் கூடாது. பகல் உறக்கம் கூடாது. குளிர்ந்த பானங்கள் உணவுகள் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. உடலுறவு கொள்ளக்கூடாது. நண்டு, கோழி, மீன், செம்மறிஆடு ஆகிய உணவுகளை தவிர்த்தல் நல்லது.

தைலமுழுக்கிற்கு தகாதவர்கள்

ஐய நோயினர்களும் தோட நிவர்த்தியின் பொருட்டு வாந்தி உண்டாக்கவோஇ பேதியாகவோ, மூத்திரப்பை சுத்தியாகவோ பீச்சு கொண்டவர்களும், மழைக்காலம் உள்ளபோதும், அசீரணம் உடையவர்களும், தைலத்தால் தலைமுழுகுவதை தவிர்க்க வேண்டும். முதுகுதண்டு வட பிரச்சனை உள்ளவர்களும் எடுத்தல் கூடாது.

தைலமுழுக்கின் போது உண்ணக்கூடிய பொருள்

அவரைப்பிஞ்சு, முருங்கைபிஞ்சு, கடுக்காய் மணத்தக்காளிவற்றல், சுண்டைவற்றல், சிறுகீரை, பொன்னாங்கண்ணி, கருவேப்பிலை, துவரை, சிறுபயறு, மிளகு, சீரகம் , வெந்தயம், பசுவின்நெய், சர்க்கரை, காடை, கௌதாரி, உடும்பு , இலவங்கப்பட்டை ஆகியவை எண்ணெய் தேய்த்து முழுகியநாளில் கொள்ளத்தக்கவை.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தைலமுழுக்கின் போது ஆகாபொருள்

வெண் பூசணி, பறங்கி, மா, தெங்கு இவற்றின் காய், கீரை தண்டு, அறுகீரை, அகத்தி, கத்தரி, கொத்தவரை, புகையிலை, மிகுகாற்று, நண்டு, மீன், கோழி, ஆடு, பன்றி, கடமான் ஆகாதாம்.

REFERENCE:

1. Siddha Maruthuvanga surukkam- Dr.k.s.Uthamarayan; HPIM
2. Noyilla Neri – Dr.k.Dhurairasan; HPIM

November 10	-	World Immunization Day
November 12	-	World Pneumonia Day
November 13	-	World Pancreatic Cancer Day
November 14	-	World Diabetes Day
November 17	-	World Prematurity Day
November 18	-	World COPD Day

December 1	-	World Aids Day
December 3	-	International Day of Persons with Disabilities

உ௦உ௦

உள்ளது உள்ளவாறே

SSP

ஸ்ரீ ஷஞ்சய் பார்மா

நிறுவனர்:திரு. P.R. சந்திரசேகரன் B.SC

உரிமையாளர்: திருமதி.P.S புவனேஸ்வரி MBA

7, ஆரப்பாளையம் மெயின் ரோடு,
(வைகை காலனி அருகில்) ஆரப்பாளையம், மதுரை-16.
இங்கு அனைத்து நிறுவன சித்தா, ஆயுர்வேத, யுனானி மருந்துகள் **மொத்த விலையில்** கிடைக்கும்.
9150015104, 9994939209 செல்: 9626244341, 9626244348
Email: shreeshanjaypharma@gmail.com

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மூலநோய் தடுப்புமுறைகளும் எளிய மூலிகை மருந்துகளும்

Dr.K.R.Jenu,PG scholar

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி யுணின்”.

உண்டது நன்றாக சீரணிக்கப்பட்டு அகட்டை விட்டு கீழிறங்கிய பின் வயிற்றில் உணவு இல்லாக்குறி அறிந்து பின்னர் உண்ணின் உடலுக்கு மருந்து என்பது வேண்டா என்று திருவள்ளுவர் கூறியுள்ளார்.

மூல நோய் ஏற்பட முதன்மையான காரணம் மலச்சிக்கல். நம் உடலும் ஓர் இயந்திரம் தான்.அது இயங்குவதற்கு தேவையான லூப்ரிகன்ட் இல்லை என்றால் மிகவும் வறட்சியாக இயங்க ஆரம்பிக்கும் அதன் பயனாக மலச்சிக்கல் ,மூலநோய் போன்ற பாதிப்புகள் உண்டாகும். இந்த வயதுடைய இவருக்குத்தான் மூல நோய் வரும் என்று இல்லை, சரியான உணவு பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றாமல் சரிவிகித உணவுகளை உட்கொள்ளாமல் இருப்பவர்கள் அனைவருக்கும் மூல நோய் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது

“அனில பித்த தொந்தம் இல்லாது மூலம்வராது”என தேரையர் கூறியுள்ளார்.

வாதபித்தம் சேர்வதால் மூலம் உண்டாகும்.

கோடைகாலத்தில் வெயிலின் உஷ்ணத்தால் உடல் எப்போதும் ஒரே நிலையில் இருக்கும். அதனால் உடல் உணவை சீரணம் செய்ய அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறது. அந்த நேரத்தில் உடலை இன்னும் சூடாக்கும் உணவுகளை சாப்பிட்டாலும், பசிக்கும் போது சாப்பிடாமல் அதிக நேரம் வயிற்றை காய போட்டாலும் மூலநோய் உண்டாக வாய்ப்பு உள்ளது. மூலநோய் பாதிப்பு இருந்தாலும் பலர் மருத்துவர்களை சந்தித்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள தயங்குகிறார்கள்.

மூலம் உண்டாகும் விதம்

ஆசனவாயில் உள்ள இரத்தகுழாய்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டு அதன் உள்ளே இருக்கும் ரத்த நாளத்தின் உட்சுவர் மெல்லியதாகி மலம் கழிக்கும் போது இரத்த நாளங்கள் கிழிந்து ரத்தம் வெளியேறுவதை மூலம்(**PILES**) என்று சொல்கிறோம்.

மூலம்(PILES) நான்கு நிலைகள்

முதல்நிலை

வலி இல்லாமல் ரத்தம் மட்டும் வெளியேறுகிறது.

இரண்டாம் நிலை

மலம் கழிக்கும்போது ரத்தத்தோடு சதையும் வெளியே வந்து மலம் கழித்து முடித்தவுடன் ஆசனவாய்க்கு உள்ளே சதை தானாக சென்று விடும்.

மூன்றாம் நிலை

ரத்தத்தோடு சதை வந்து மலம் கழித்து முடித்த பின்னர் உள்ளே செல்லாமல் அழுத்தம் கொடுத்து உள்ளே செல்லும்.

நான்காம் நிலை

எவ்வளவு அழுத்தம் கொடுத்தாலும் சரி உள்ளே செல்லாமல் ரத்தத்தோடு வெளியே வந்து நிற்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

அதிகநேரம் ஒரே நிலையில் உட்கார்ந்திருப்பது, சரியான நேரத்தில் மலம் கழிக்காமல் இருப்பது, முழுமையாக இல்லாமல் அரைகுறையாக மலம் கழிப்பது இவைதான் மூலம் உண்டாவதற்கான முக்கிய காரணங்கள்.

மூலம் வராமல் தடுக்கும் முறைகள்

1. எளிய உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.
2. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முதல் மூன்று லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அதனை மொத்தமாக ஒரே நேரத்தில் குடிக்கக்கூடாது சீரான இடைவெளியில் குடிக்க வேண்டும்.
3. மாவுச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் உண்ணாமல் நார்ச்சத்து மிகுந்த, பழங்கள்,காய்கறிகள் ஆகியவற்றை அதிக அளவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
4. கீரைகளில் பசலைக் கீரை, வெந்தயக் கீரை, சுக்கான் கீரை ஆகியவற்றை சாப்பிட்டால் மூல நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.
5. பழவகைகளில் கொய்யா,மாதுளம்பழம், அத்திப்பழம் அதிகமாக உட்கொள்ளலாம். மாம்பழத்தை தவிர்க்கவும்.
6. காய்கறிகள் பீன்ஸ், அவரைக்காய், கொத்தவரங்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய் அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சிறிய வெங்காயத்தை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
7. நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.கோடைகாலத்தில் உப்பு, புளிப்பு, காரம் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் வறட்சித் தன்மையை உண்டாக்கி மூல நோய் உண்டாகும்.
8. அசைவ உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். மீன் சாப்பிடலாம் அதிலும் விலாங்குமீன் மூலத்தை குணமாக்கும்.பாஸ்ட் புட்(**FAST FOOD**) உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
9. கற்றாழைச் சாறு குடிக்கலாம்.இளநீர்,பதநீர், மோர் அருந்துவது நல்லது.
10. ஆமணக்குஎண்ணெய் மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் தினமும் ஒரு ஸ்பூன் இரவு தூங்குவதற்கு முன்பாக கொள்ளலாம்.
11. மூலம்(**PILES**)ஆரம்ப நிலையில் இருந்தால் மேற்கண்ட பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றி சரிப்படுத்தலாம். இரண்டாம் நிலைக்கு சென்று விட்டால் மருத்துவரை சந்தித்து சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்.

எளிய மூலிகைமருந்துகள்

வாழைப்பூ

மலம் கழிக்கும் போது உண்டாகும் ரத்தத்தைகட்டுப்படுத்த வாழைப்பூவை இடித்து சாறு எடுத்துக் குடிக்கலாம்.

துத்தி:

துத்திக் கீரையை பருப்பு சேர்த்து சமையல் செய்து சாப்பிட்டால் மூல வாய்வுக்கு நன்மை தரும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கருணைக்கிழங்கு

கருணைக்கிழங்கு கறியாக சமைத்து உண்ண மூலமுளைபோம். கிழங்கில் கருணைக்கிழங்கின்றி வேறு எதையும் புசியோம்.

பிரண்டை

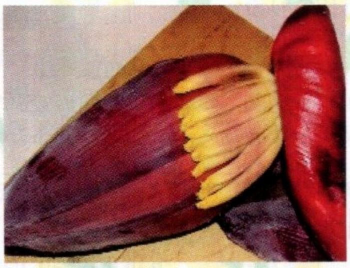
பிரண்டை, நெய்யில் வறுத்து அரைத்து உட்கொண்டால் மூலம் போகும்.

நாயுருவி

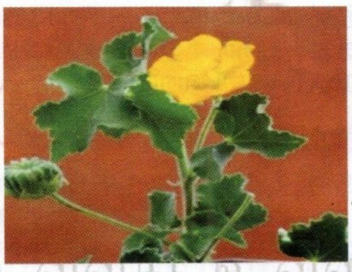
நாயுருவி இலை குருதி மூலத்தை போக்கும்.

"வருமுன் காப்பதே சிறந்தது" எனவே தட்பவெப்ப சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ற உணவு முறைகளையும் எளிய மூலிகைகளையும் பயன்படுத்தி மூல நோய் ஏற்படாமல் தவிர்ப்போம்.

வாழைப்பூ

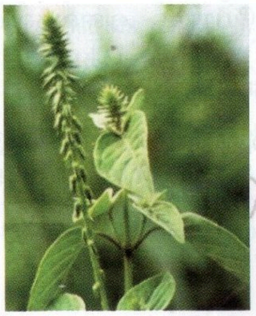


துத்தி



கருணைக்கிழங்கு

நாயுருவி



பிரண்டை

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உடலைச் சுத்திகரிக்கும் கழிவுத் தொழிற்சாலை செயலிழப்பு......

Dr. N.J.Q. தர்ஷனோதயன்
இறுதிவருடம்,
பட்டமேற்படிப்பு குணபாடத்துறை.

உள்ளங்கையில் அடங்கிவிடும் சிறிய உறுப்பான சிறுநீரகத்தின் பணி நம் உயிர் நிலைத்திருக்க இன்றியமையாததாகும். கரு உற்பத்தியாகி நான்கு மாதங்களிலிருந்து தொடங்கும் அதன் இயக்கம் மரணம் வரை இடைவிடாது தொடர்கிறது. இதன் அற்புதமான இயற்கையின் படைப்பு கிட்டத்தட்ட 10 லட்சம் வரையில் வடிகட்டும் கட்டமைப்பைக் கொண்டுள்ளது. உடலில் உள்ள நீரின் அளவை சமநிலையில் பேணுவதுடன் தேவைக்கு அதிகமான உப்புகள் உடலுக்குள் வந்துவிட்ட நச்சுகள் தேவைக்கு அதிகமான மருந்து கூறுகள் எல்லாவற்றையும் தினசரி வெளியேற்றும் பணி மகத்தானது.

பல மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து மோசமாகிக் கொண்டு சாதாரண நிலைக்குத் திரும்ப முடியாத நிலையில் சிறுநீரகங்கள் செயலிழப்பதனை நாட்பட்ட சிறுநீரக செயலிழப்பு (Chronic Kidney Diseases) என்று கூறப்படுகிறது. இரத்தப் பரிசோதனைகளின் போது Serum Creatinine அளவு உயர்ந்து வருவதும் Sonography பரிசோதனையில் இரு சிறுநீரகங்களின் தோற்றமும் சிறியனவாக சுருங்கிக் காணப்படுவதும் இந் நோயினைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. ஊலகளாவிய ரீதியில் 2:3 வரையிலான நாட்பட்ட சிறுநீரக நோயின் காரணமாக நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது. நீண்ட நாட்கள் வரை தாக்குவதனால் சிறுநீரகங்கள் மெதுவாகவே செயலிழக்கின்றன. இந்நிலை ஏற்பட பல மாதங்களோ வருடங்களோ ஆகலாம் அதற்கேற்ப உடலும் இசைந்து கொடுத்து வாழ்கிறது. இந்தக் காரணங்களால் நீண்ட நாட்கள் இந்த நோயின் தாக்கம் உள்ளவர்களுக்கு வெளிப்படையாக பெரிதாக எந்த அறிகுறியும் தென்படாது. ஆனால் அதற்குள் சிறுநீரகங்கள் நன்றாகப் பழுதடைந்துவிடுகின்றன.

நவீனமருத்துவத்தின படிநோயின் தீவிரத்தை பொறுத்து அறிகுறிகள் வேறுபடும். சிறுநீரக செயல்ப்பாடு மற்றும் புகுசு (Glomerular Filtration Rate) அளவைப் பொறுத்து நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இரத்தப்பரிசோதனையில் இரத்தத்திலிருக்கும் Creatinine அளவை பொறுத்து புகுசு இன் அளவைக் கணக்கிடலாம். கிட்டத்தட்ட 90 % சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்ட பின்னரே அறிகுறிகள் வெளிப்படும்.

பின்வரும் குறிகுணங்கள் நாட்பட்ட சிறுநீரகநோயில் காணப்படும்.

- ❖ பசியின்மை, சுவையின்மை.
- ❖ அடிவயிற்றில் வேதனை.
- ❖ அடிக்கடி மலக்கட்டு ஏற்படல்.
- ❖ வயிறு பொருமல்.
- ❖ ஒக்காளம் ஏற்படல்.
- ❖ உடல் சோர்வு.
- ❖ சிறுநீர் எரிச்சல்
- ❖ சலம் குறைந்தளவு வெளியேறல் அல்லது சிறுநீர் வெளியேறும் அளவுகளில் வேறுபாடு காணப்படல்.
- ❖ கண்ணைச் சுற்றியும், கணுக்காலிலும் மாறாத வீக்கம் காணப்படும்.

வருமுன் காப்பது வாழ்வுக்கு அழகு என்பது சித்த மருத்துவம். அதற்கமைய நாம் இயற்கையுடன் இணைந்து வாழப் பழகிக் கொள்ளவேண்டும். நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் ஏற்பட பின்வரும் பின்னனிகளை ஏதுவாக கருதலாம்.

- ➢ குடிநீர் பெற்றுக் கொள்ளும் விதம்.
- ➢ நாளாந்தம் பருகும் நீரின் அளவு.
- ➢ உணவுப் பழக்கவழக்கம்.
- ➢ அறுசுவைகளில் அதிகளவு உண்ணப்படும் சுவை.
- ➢ புகைப்பிடித்தல், வெற்றிலை போடுதல், மது அருந்துதல் போன்ற பழக்கவழக்கங்கள்.
- ➢ நகரமயமாக்கப்பட்ட சூழல்.

நோயற்ற சிறுநீரகத்தைக் காப்பதற்கு சித்தமருத்துவத்தில் பின்வரும் வழிமுறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன.

- * தினமும் சத்தான நிறையுணவை உண்ணவேண்டும்.
- * தினமும் அரைமணி நேரமாவது உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

* இயற்கை வேகங்கள் பதின்நான்கினையும் அடக்கக் கூடாது.
* கோபம், குரோதம், பகை யற்ற அமைதியான வாழ்வு வாழவேண்டும்.
* காலை எழுந்தவுடன் சுத்தமான நீரினை வெறும் வயிற்றில் அருந்துதல்.
* யோகாசனம் மற்றும் தியானம் போன்றவற்றை வைத்தியர் ஆலோசனையுடன் செய்யவேண்டும்.

சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாக்கும் மூலிகைகள்

* ஆவாரை
* நீர்முள்ளி
* சாரணை
* சீந்தில்
* சிறுநெருஞ்சில்
* கரும்பு
* கடுக்காய்
* தேங்காய்
* கீரை
* நன்னாரி.

சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாக்க உண்ணப்படக்கூடிய உணவுகள்

* வாழைப்பூ
* நீற்றுப்பூசணி
* முருங்கைக்காய்
* கண்டங்கத்தரி
* நெய்.

சிறுநீரகத்துக்கு பயன் தரும் பழங்கள்

* சீத்தாப்பழம்
* வெள்ளரிப்பழம்

நாட்பட்ட சிறுநீரக நோயை வருமுன் காப்பதற்கும் குணப்படுத்துவதற்கும் சித்தமருத்துவத் துறை மூலம் மேற்கொள்ளப்படக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

1. நாட்பட்டசிறுநீரக நோய் சம்பந்தமான கல்வியும் உள வளத்துணை சிகிச்சையும்.
   - இதில் உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை சம்பந்தமான விழிப்புணர்வைஏற்படுத்தல். இச்சிகிச்சை முறைக்கு பாடசாலை மாணவர்களையும் உள்வாங்கி இக் கல்வி முறையினை நடைமுறைப்படுத்தல்.
   - பாரம்பரிய மருத்துவத் துறையில் காணப்படும் நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் சம்பந்தமான விடயங்களை ஆராந்து பெற்ற விடயங்களை பயனுடையதாக்குதல்.
   - மக்களிடையே நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் சம்பந்தமான விழிப்புணர்வு மட்டத்தை வினாக்கொத்துகள் மூலம் அறிந்து செய்ய வேண்டிய உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
   - ஏற்கனவே மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆராய்ச்சி முடிவுகளை வினைத்திறனுடன் பயன்படுத்தல்.
2. நாட்பட்டசிறுநீரக நோய் சம்பந்தமான விழிப்புணர்வூட்டும் துண்டுப் பிரசுரங்கள் மற்றும் கையேடுகளை மக்களுக்கு விளங்கிக் கொள்ளும் வகையிலும் வினியோகித்தல்.

> மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
> வளிமுதலா யெண்ணிய மூன்று

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மகளிர் நலம் பேண பாரம்பரிய வழிமுறைகள்

மரு. தி. மகராசி மணிசெல்வி M.D(s), விரிவுரையாளர்,

மரு. க. மல்லிகா M.D(s), விரிவுரையாளர், சூல் மகளிர் மருத்துவத் துறை

"தற்காத்துத் தற்கொண்டான் பேணித் தகைசான்ற

சொல்காத்துச் சோர்விலாள் பெண்"

என்ற திருவள்ளுவரின் வாக்குப்படி தன்னையும் காத்துக் கொண்டு, தன் கணவனையும் காப்பாற்றி, தகுதியமைந்த புகழையும் காத்து உறுதி தளராமல் வாழ்கின்றவளே பெண். சக்தியின் வடிவம் பெண் என்று போற்றப்படுபவள். ஆனால் இன்றைய சூழ்நிலையில் பெண்ணானவள் உடல்நலம் கெட்டு, அதனால் மன நலமும் குன்றி இன்றைய வாழ்வியல் சூழலை எதிர்கொள்ள சக்தியற்று வாழவேண்டிய நிலையில் உள்ளாள். சிலவருடங்களுக்கு முன்புவரை நமது அரசால் குடும்ப கட்டுபாட்டு முறைகள் வலியுறுத்தப்பட்டு வந்தது. ஆனால் இன்று முறையான மாதவிடாய் சுழற்சி, இயற்கையாக கருவுருதல், சுகமகப்பேறு போன்றவை எட்டாக்கனியாகி விட்டதோ எனத் தோன்றுகிறது. இச்சூழலில் இருந்து மீண்டு, மகளிர் நலம் பேண நம் முன்னோர்களின் பாரம்பரிய வழிமுறைகளைப் பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வை கொண்டுவருவதே இவ்வுரையின் நோக்கம்.

பூப்புசுழற்சி மற்றும் கருவுருதல் முறையாக நடைபெற, கருப்பை வலுப்பெற, முதல்பூப்புசுழற்சி நடைபெற்றவுடன் உளுந்தங்களி, உளுந்தவடை, உளுந்தம்பருப்பு சாதம், உளுந்தங்கஞ்சி, வெந்தயக்களி, வெந்தயக்கஞ்சி, சம்பாபச்சரிசி மற்றும் வெல்லம் சேர்ந்த புட்டு, எள்ளுருண்டை, எள்ளுத்துவையல், எள்ளுப்பொடி, நல்லெண்ணெய், கருப்பட்டி இவற்றை அதிக அளவில் முறைப்படி உணவில் சேர்த்து வந்தனர்.

கருவுற்றபின் முதல் மூன்று மாதங்களில் ஏற்படும் சூல் வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்த கிராம்பு குடிநீர் வழங்கி வந்தனர். சூல்வாந்தியால் ஏற்படும் சோர்வைப் போக்க அரிசிக்கஞ்சி கொதிநீரில் எலுமிச்சம்பழச்சாறு மற்றும் உப்பு சேர்த்து அருந்த சொல்வர். மசக்கையினால் ஏற்படும் சுவையின்மையைப் போக்க கறிவேப்பிலை, மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, உப்பு சேர்த்து பொடியாக்கி அதை சுடுசோற்றில் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சேர்த்து விரவி உண்ணச் சொல்வர்.

ஐந்தாம் மாதம் துவங்கியதும் பழவகைகள் மற்றும் பழச்சாறுகளை அதிகம் உணவில் சேர்க்கச் சொல்வர். இதன் சிறப்பை வலியுறுத்த "அரியபழம் போடுதல்" என்று விழாவாகவே கொண்டாடினர்.

ஏழாம் மாதம் முதல் ஒவ்வொரு மாதமும் மூன்று நாட்கள் புழுங்கல்அரிசியில் சுக்கு, சாரணைவேர் இரண்டையும் துணியில் முடிந்து போட்டு கஞ்சியாக்கி கொடுத்து வந்தனர். இதனால் மிகுகுருதியழுத்தம், நீர்ச்சுருக்கு, கை,கால்களில் ஏற்படும் வீக்கம் முதலியன குறையும் என்பது அவர்கள் நம்பிக்கை. மற்றும் ஏழாம் மாதம் வளைகாப்பு என்னும் நிகழ்வையும் கொண்டாடி வந்தனர். இதனால் சுகமகப்பேறு நடைபெறும் என நம்பினர். மேலும் மகப்பேறு காலம் நெருங்கியதும் சுக்கு, சாரணைவேர் இரண்டையும் க'ாயமிட்டு வாரம் இருமுறை கொடுத்து வந்தனர்.

மகப்பேறு நடந்தவுடன் கஸ்தூரியை வெற்றிலையில் வைத்து சாப்பிட சொல்வர். இதனால் சூல்வலிப்பு ஏற்படாது என்றும், மகப்பேறு அடைந்த பெண்ணின் உடற்சோர்வை போக்கி ஓய்வை அளிக்கும் என்றும் கருதினர்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மகப்பேறுநாள் முதல் 16 நாட்கள் வரை தாயினை தனிமைப்படுத்தி சில சிறப்பு உணவுகளையும், மருந்துகளையும் வழங்கி வந்தனர்.

சிறப்பு உணவுகள்

புளி, மிளகாய் வற்றல், பருப்பு வகைகள் இவற்றை அறவே நீக்கினர். பூண்டுக்கஞ்சி, மிளகுரசம், மிளகுப்பொடி, மிளகுக்குழம்பு இவற்றை உணவில் சேர்த்து வந்தனர். காய்கறிகளில் புடலை, அவரை, வெண்டை, முருங்கைப்பிஞ்சு மட்டுமே சேர்த்தனர். தேன், நெய், கருப்பட்டி, நல்லெண்ணெய் இவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்து வழங்கி வந்தனர்.

16 நாட்களுக்கு பின்னர் பால்சுரப்பை அதிகப்படுத்த சுரைக்காய் கூட்டு, முருங்கைஇலை, பூ மற்றும் சிறுபருப்பு சேர்த்த கூட்டு இவற்றை சேர்த்தனர். தாய்ப்பாலை பெருக்க வெள்ளைப்பூண்டை பாலில் வேகவைத்து மசித்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்து கொடுத்து வந்தனர். இத்துடன் தாயானவள் தாம்பூலம் தரிக்க அறிவுறுத்தப்பட்டாள். இதனால் அசீரணம், மந்தம் இவை நீங்குவதுடன் தாய்ப்பாலும் பெருகும் எனக் கருதினர்.

மருந்து வகைகள்

கருப்பை விரணங்கள் ஆற மகப்பேற்றிற்கு பின் முதல் மூன்று நாட்கள் விரலி மஞ்சளை அரைத்து கற்கமாக்கி கொடுத்து வந்தனர். 16 நாட்களும் ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் மேல்பொடி எனப்படும் பிரசவ சூரணத்தை இஞ்சிச்சாறு, தேன், கருப்பட்டி சேர்த்து சுரசம் செய்து வழங்கி வந்தனர். இதனால் பிரசவித்த பெண்ணிற்கு உடல் அசதி நீங்குவதுடன் கருப்பையும் தன் இயல்பு நிலையை அடைய உதவுகிறது என நம்பினர். பிரசவ சூரணத்தில் சுக்கு, மிளகு, மஞ்சள், ஓமம், சிற்றரத்தை, நறுக்கு மூலம் இவை சேருகின்றன.

பிரசவித்த ஏழுநாட்களுக்கு பின்னரும் குருதிப்போக்கு இருந்தாலும், சூதக அழுக்குகள் சரிவர வெளிப்படாவிட்டாலும் கடுகை பொரித்து, பொடித்து கருப்பட்டி சேர்த்து வழங்குகின்றனர். அச்சமயம் ஏற்படும் வயிற்று வலியினைப் போக்க பெருங்காயத்தை பொரித்து பனைவெல்லம் சேர்த்து வழங்குகின்றனர். மேலும் பிரசவித்த பெண்ணின் உடலை தேற்ற 11-ஆம் நாள் சுக்குக்களி, 13-ஆம் நாள் பூண்டுக்களி, 15-ஆம் நாள் ஓமக்களி இவற்றையும் வழங்கி வருகின்றனர்.

16 நாட்களுக்குப் பின்னர் ஆறு மாத காலம் வரை பிரசவ லேகியம் தினமும் வழங்கி வருகின்றனர். இதனால் தாய்க்கு ஏற்படும் அசீரணம், மந்தம் நீங்குவதுடன் குழந்தைக்கும் மாந்தம் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது என கருதுகின்றனர். மகப்பேற்றிற்குப் பின் தினமும் நொச்சி இலை சேர்த்து காய்ச்சிய வெந்நீரில் குளிக்கச் செய்கின்றனர். மேலும் தினமும் குளிக்கும் போது பச்சை மஞ்சள் அல்லது கஸ்தூரி மஞ்சளை அரைத்து உடல் முழுவதும் பூசி குளிக்க செய்கின்றனர். குருதிப்போக்கு நின்ற பின் 16 நாட்கள் வரை ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் நல்லெண்ணெயில், சீரகம், மிளகு, இஞ்சி, ஓமம், மிளகாய்வற்றல் இவை சேர்த்துக் காய்ச்சி அதை தேய்த்து குளிக்கும் வழக்கமும் பின்பற்றப்பட்டது.

இவை அனைத்தும் திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் பின்பற்றப்படும் வழிமுறைகள் ஆகும். இதனால் தாய் பிரசவத்தின் போது இழந்த ஆற்றலை மீண்டும் பெறுகிறாள். இவ்வாறன பாரம்பரிய வழிமுறைகள் குறித்து ஆய்வு செய்து அதன் அறிவியல் உண்மைகளை வெளிக்கொணர சித்தமருத்துவர்களாகிய நாம் முயற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மகளிர் நலம் பேணுவோம்! குடும்ப நலம் காப்போம்!

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உணவே மருந்து இயற்கையே இறைவன்

ரா.காயத்ரி BSMS 1st yr

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள்

மரு.S.உமாகல்யாணி எம்.டி.(சி)
விரிவுரையாளர்
பொது மருத்துவத் துறை

இன்றைய நவீன கால கட்டத்தில் எல்லா நோய்களுமே அதிகரித்திருக்கிறது என்றாலும் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய முக்கியமாக வளரிளம் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய இந்த சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் 90-95% பேரை பாதிப்பதாக உள்ளது. பெருகிவிட்ட அலோபதி மருத்துவத்தால் உயிரிழப்பு குறைந்ததோ என்னவோ இது போன்ற ஊேனு எனப்படும் வாழ்வியல் நடைமுறை சார்ந்த நோய்கள் மிகவும் அதிகரித்து விட்டது. இம்மாதிரி நோய்களுக்கு 99 சதவீதம் நல்ல தீர்வை சித்த மருத்துவத்தால் அளிக்க முடியும் என்றால் அது மிகையாகாது.

இந்த சினைப்பை நீர்க்கட்டிகளால் பாதுகாக்கப்படும் பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு ஏற்படுவதில் சிக்கல், 2,3 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ஏற்படுதல், அப்படியே ஏற்படினும் ஏற்படும் பெருக்கு நில்லாமை மற்றும் பிற குறிகுணங்களான உடல் கனத்தல், மயிர் உதிர்தல் ஆண்களைப் போல முகத்தில் தாடி மீசை போன்று ஏற்படுதல், உடல் சோர்வு, மிகு தூக்கம், மனச் சோர்வு ஏற்படல் முதலியனவும் இதுவே திருமணமான பெண்களுக்கு ஏற்படும் போது குழந்தையின்மைக்கான ஒரு காரணமாகவும் ஆகி விடுகிறது.

உணவு மற்றும் செயல் முதலியவைகளால் தத்தமது நிலைகளில் இருக்க வேண்டிய வாதம், பித்தம், கபம் முதலியவற்றின் வேறுபாடுகளே இந்நோய்கள் முதற்காரணமாக நம் சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது.

"உன்னிய கருப்பக் குழியாம் வெளியிலே
பன்னிய நாதம் பகர்ந்த பிருத்வி"

பிருத்வியின் அம்சமான நாதம் இருந்தால் மட்டுமே அதன் தொழில் முறையாக நடைபெற்று குழந்தை உருவாக்கத்திலும் தடையின்மைகள் இருக்கும்.

இதற்கான மருத்துவம் நமது புத்தகத்தில் ஏராளமானதாக சொல்லப்பட்டுள்ளது.

நோயாளி சொல்லும் குறிகுணங்களை குறையாகக் கேட்டறிந்தும் நாடிப்பரிசோதனை மூலம் உறுதி செய்தும் மருந்துகளைத் தேர்வு செய்யலாம்.

மாதாந்திர பூப்பு முறையாக (கப வாதச் சேர்க்கை) ஏற்படாத போது - மாவிலிங்கப்பட்டை குடிநீர், அயகாந்த செந்தூரம். வெடியன்ன பேதிச் செந்தூரம், தாளிசாதிச் சூரணம், சிவனார் அமிர்தம், கௌரி சிந்தாமணி செந்தூரம், குன்ம குடோரி மெழுகு, எள் க'ாயம், கொள்ளு க'ாயம், அட்டாதிச் சூரணம் முதலியனவும்

பூப்பு நிற்காமலும் மாதக்கணக்கில் தொடர்ந்திருந்தாலும் (பித்தம் அதிகரித்ததாக) திரிபலாச் சூரணம், காவிக்கல் சூரணம், படிகலிங்கச் செந்தூரம், வெண்தாமரைச் சூரணம், அதிமதுரச் சூரணம், திராட்சாதிச் சூரணம் சதாவேரி லேகியம் முதலிய மருந்துகளும் முறைப்படி பூப்பு நிகழ அபான வாயுவை முறைப்படி இயங்கச் செய்யும் மூலக்குடோரிதைலம், நிலவாகைச் சூரணம், மலைவேம்பாதித் தைலம், கடுக்காய் மாத்திரை, முதலியனவும் நோய் நீங்கிய பிறகு குறிப்பாக கர்ப்பப்பை சார்ந்த உறுப்புகளை வன்மையாக்கும் மாதுளை நெய், குமரி லேகியம், வில்வாதி லேகியம் முதலியனவும் 99மூ வெற்றியைத் தரும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மன அமைதியை ஏற்படுத்த சிற்றாமுட்டித் தைலம், திரிபலாத் தைலம் முதலியனவும் முறையான உடற்பயிற்சியையும் கற்றுக் கொடுத்தால் அனைத்து பெண்களும் நோயின்றி வாழ்வர்.

இதற்கான மருந்து தேர்வு முறைகளை உறுதியாக சொல்ல எடுத்துக் கொண்டதற்கான நோக்கம் என்னவென்றால் நாடி முறையிலும் குறிகுணங்களை காட்டும் நோயைக் கணித்து அதை உறுதி செய்ய ஆய்வுக் கூடத் தேர்வுகளைப் பயன்படுத்தலாம் எனும் தாழ்மையான நோக்கம் மட்டுமே.

சித்த மருத்துவம்

படிப்பறியா காலத்தே
பல ஆண்டு வாழ்க்கை
படைப்பறிவு காலத்தே
பட்டென்று குறைந்ததேனோ?

பலசிசு பெற்றெடுத்த
பெண்ணின் வலிமை
ஒற்றைக்கரு வளர்க்க
கண்ணாடிப்பெட்டகம் தேடுவதேனோ?

நிரந்தரத் தீர்வென்று
நிகழ்காலப் பலன்தந்து
வருங்காலம் மங்கச் செய்யும்
அயலாக்கம் பெற்ற மருந்துகள்தானோ!?

நோய் தந்து தீர்வுதர
சோதனைக் கூடமா மனிதவாழ்க்கை?
நோயென்ற சொல்லையே மாயமாக்கும்
சாதனைச் சாலைதானே சித்தர் வாழ்க்கை
மறவாதே! மறுக்காதே!!
உன் பாட்டன் வாழ்ந்த பாதையை..
இழக்காதே! தடுக்காதே!!
உன் பேரன் பெறும்முன் அப்பாதையை...

உறவுகள் மறித்து
கானகம் நுழைந்து
மெய்யுடல் தனித்து
இன்னுயிர் விடுத்து
சிவனடி சேர்ந்து
பிறவிப் பேரடைந்த,
சித்திரங்கள் காட்டுகின்ற
சித்தர் முகம் கண்டு,
வணங்குவோம்! போற்றுவோம் !!

புதுமை உலகை வியப்போமன்றி
பழமை முறையே வாழ்வோம்!!
சடங்காய் போன வழக்கங்கள் யாவும்
ஆதி தமிழன் அறிவியலென்போம்!
மாற்றம் மட்டுமே புதிதென்று கொண்டு
முன்னோர் பழக்கம் மீட்டெடுப்போம்!

புதிதாய் பிறந்த பழமையைப் பெற்று
அடுத்தொரு தலைமுறைக்கும் வளர்க்கச் செய்வோம்
மரணத்தினுமொரு ஜனனம் பெறுவோம்.

அதிவிரைவு பயனென்று
அயல்நாட்டு மருந்துண்டு
கெட்டவர் பலவுண்டு- இங்கே
சித்தர் கூற்றொன்று
செல்லுமோ நும்மதிசென்று? -கானும்
மரத்தினினும் மருந்துண்டு-வீசும்
நறுமணத்தினினும் மருந்துண்டு
மாந்தர் குணத்தினும் மருந்துண்டு
பல்வகைச் சிரிப்பினினும் மருந்துண்டு- அதனை
கொள்வாய் பகிர்ந்துண்டு
வாழ்வாய் மரணம் வென்று!!

-கா.சிவப்பிரியா
3rd year,BSMS

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பருவப் பெண்களும் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரியும்

Dr. S.சுஜாதா ஜோசப் MD(S)
விரிவுரையாளர்,
குழந்தை மருத்துவத்துறை

பெண்களுக்கு தற்போது பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி எனப்படும் உடல்நல பாதிப்பு அதிகமாக காணப்படுகிறது. இதில் சினைப்பை (ஓவரி) பெருத்து நீர்க்கட்டிகளுடன் (cyst) காணப்படும்.

குறிகுணங்கள்:

முகப்பரு, குரல் மாற்றம், தேவையற்ற இடங்களில் முடி வளர்ச்சி, ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு, சினைமுட்டை உற்பத்தி பாதிப்பு, கருத்தரிப்பதில் சிக்கல், உடற் பருமன் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

காரணங்கள்:

பரம்பரை, மரபணு மாறுபாடுகள் (CYP_{21} gene mutation)> உணவு, வாழ்க்கை முறை மாறுபாடுகள், மன அழுத்தம் போன்ற பல காரணங்கள் இருந்தாலும் இன்சுலின் எதிர்ப்பு தன்மை முக்கிய காரணமாக உள்ளது.

சித்தமருத்துவம்:

இதில் பல்வேற உறுப்பு மண்டலங்கள் (Systems) பாதிக்கப்படுவதால் அதற்கேற்ற சிகிச்சை முறையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இன்சுலின் எதிர்ப்பு தன்மை

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரியுடைய பெண்கள் (50-70 சதவீதம்) உடற்பருமனுடன் காணப்படுகின்றனர். அவர்கள் உடலில் தோலுக்கடியிலுள்ள கொழுப்பானது, லெப்டின் (Leptin)> சைட்டோகைன்ஸ் (Cytokines)> அடிப்போ நெக்டின் (Adipo nectin) போன்றவற்றை கல்லீரலிலும், தசைகளிலும் உள்ள இன்சுலின் சமிஞ்ஞை பாதைகளை (Insulin signalling pathway) பாதிப்படைய செய்து இன்சுலின் எதிர்ப்புதன்மையையும் அதிகளவில் இன்சுலின் சுரப்பையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

நவீன மருத்துவத்தில் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரிக்கு, மதுமேக நோய்க்கு வழங்கப்படும் மெட்பார்மின் (Metformin) என்ற மருந்தை இன்சுலின் எதிர்ப்பு தன்மையை (Insulin resistance) குறைக்க பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால் அகத்தியர் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே மதுமேக நோய்க்கு வழங்கப்படும் சிறுகுறிஞ்சான் இந்நிலைக்கு மருந்தாக குறிப்பிடுகிறார். இதனை

"மறுஉதிரம் இல்லாத மாதர்க்கு - குறுமுலகில்

..

தக்க சிறுகுறிஞ்சாந் தான்" - அகத்தியர் குணவாகடம்

என்கிறார். அதாவது ஒரு மாதம் மாதவிடாய் ஏற்பட்டு அடுத்த மாதம் மாதவிடாய் ஏற்படாவிடில் சிறுகுறிஞ்சான் தான் மருந்து என்கிறார். இந்நிலை பாலிசிஸ்டிக் ஓவரியில் காணப்படும். என்ன விந்தை!

மேலும் ஆவாரைக் குடிநீர், மதுமேக சூரணம், முருங்கை இலையிலுள்ள குயிர்செடின் (Quercetin)இகுளோரோஜெனிக் ஆசிட் (Chlorogenic acid), மஞ்சளிலுள்ள குர்குமின் (Curcumin), கருவேப்பிலையிலுள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் கார்பசோல் (Carbazole), வெந்தயம், மஞ்சள், கருஞ்சீரகத்திலுள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்ஸ் இலவங்கப்பட்டை, பாகல் முதலியவை இன்சுலின் எதிர்ப்பு தன்மையைக் குறைக்கின்றன.

உடற்பருமனைக் குறைக்க:

மாவலிங்கப்பட்டை குடிநீர், சிறு நெருஞ்சில் குடிநீர், நத்தைச்சூரி விதை சூரணம், திரிபலா சூரணம், கல்யாண முருங்கிலைச்சாறு. நாணல் சாறு, எலுமிச்சை தேன் பானம், குக்கில் பற்பம் (gukkulo sterone) கொடம்புளி, கொள்ளு ஆகியவை உடற்பருமனைக் குறைக்க உதவுகின்றன.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கொடம்புள்ளியில் உள்ள ஹைட்ராக்சி சிட்ரிக் ஆசிட் (Hydroxy citric acid) உடலில் கொழுப்பு செல்களை உருவாக்கும் சிட்ரேட் லையேஸ் (citrate lyase) என்ற என்சைமை தடை செய்து உடல்பருமனைக் குறைக்கிறது.

கருப்பையின் திசு வளர்ச்சிக்கும்சினை முட்டையின் உருவாக்கத்திற்கும்

"வற்றாக்குமரி தன்னை வற்றலாலென வுண்ணினுஞ்சீர்
முற்றாக் குமரியென மூளுமே"
- அகத்தியர் குணவாகடம்

கற்றாழையானது பெண்களை என்றென்றும் **"குமரி"**யாக வைத்திருக்கும் என்பதால் கருப்பைக்கு கற்றாழை லேகியம் சிறப்புடையது. எள், நல்லெண்ணெய், வெந்தயம், ஆழிவிதை, சூரணம், அசோகு, சோயாபீன்ஸ், உளுந்து முதலியவை கருப்பையின் திசு வளர்ச்சியைக் (நுனெழஅநவசரைஅ) தூண்டுகின்றன. நல்லெண்ணெயில் உள்ள சிசெமின் (Sesamin) குடலிலுள்ள மைக்ரோப்ளோராவால் (Microflora) தாவர ஈஸ்ட்ரோஜனாக மாற்றமடைந்து கருப்பைத்திசு வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.

சினைப்பை முட்டை உருவாக்கத்திற்கு பெருஞ்சீரகம், சதகுப்பை, சிறுதேக்கு, திப்பிலி சூரணம் ஆகியவை சிறப்பாக பயன்படுகின்றன. கழற்சி சூரணம் சினைப்பைக் கட்டியைப் போக்குவதில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றது.

மாதவிடாய் ஏற்பட:

உச்சந்தலையில் சுக்கு தைலம் வைக்க வேண்டும். பேதிக்கு அகத்தியர் குழம்பை அரச இலையில் கொடுக்க வேண்டும். சதகுப்பை, மரமஞ்சள், கருஞ்சீரகம் கலந்த சூரணத்தை வெல்லத்துடன் சோம்பு குடிநீரில் கொடுக்க வேண்டும். கரியபோள மாத்திரை, காயமூசாம்பர மெழுகு, பட்டுக்கருப்பு. இஞ்சிச்சாறு, தேன் கலவை, ஆடுதீண்டாபாளை விதை சூரணம் போன்ற மருத்துகள் மாதவிடாய் ஏற்பட பயன்படுகின்றன.

"கருப்பா சயத்திற் கறுத்தே தடித்த
பருத்தவுதிரத்தினை பஞ்சாய் - துரத்திவிடும்" - அகத்தியர் குணவாகடம்

சிற்றாமணக்கு இலை (அ) கல்யாண முருங்கை பூவை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி அடிவயிற்றில் கட்டலாம். கல்யாண முருங்கையிலையை குடிநீரிட்டு கொடுக்க மாதவிடாயை ஏற்படுத்தும்.

உதிரப்போக்கு அதிகமிருந்தால்:

அசோகு, கொம்பரக்கு, வெள்ளிலோத்திரப்பட்டை, கருங்காலி, ஆல், அரசு, அத்தி, நாவல், செம்பருத்தி பூ இவற்றால் செய்த மருந்துகளையும் குங்கிலியப் பற்பம், முத்து பற்பம், பவளப் பற்பம், நாகபற்பம், அன்னபேதி செந்தூரம் முதலியவைகளை தக்க அனுபானத்துடன் கொடுக்கலாம். வாழைப்பூ வடகம், இம்பூறல் வடகம் இவற்றையும் வழங்கலாம்.

மலடு நீங்க கற்ப முறை:

மூங்கில் வேர், கருவேல் மரத்தின் வேர், நாவல்மரவேர் வகைக்கு 17.5 கிராம் எடுத்து முக்கால் படி தண்ணீர் சேர்த்து காற்படியாக குறுக்கி அதில் பனைவெல்லம், பசுவெண்ணெய் வகைக்கு 17.5 கிராம் போட்டு அளவாக மேல்வாயிலும் கீழ்வாயிலும் படாமல் 48 நாட்கள் பருக வேண்டும்.

உணவு சேர்க்க வேண்டியவை:

முள்ளங்கி, கருணைக்கிழங்கு, பிரண்டை, புதினா, சோயா, பப்பாளி, அன்னாசி, குதிரைவாலி, சேனை, வெண்பூசணி, வல்லாரை, மாதுளை, வாழைப்பழம், தக்காளி.

தவிர்க்க வேண்டியவை:

பொரித்த உணவு வகைகள், பாமாயில், கொழுப்பு மிகு உணவுகள், பகல்தூக்கம், மன அழுத்தம்.

உற்றா னளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

"Pen (பெண்) is mightier than sword"

ச. சாலினி,
இறுதியாண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்.,
அக்னி சிறகுகள் (2015 – 2020)

"எதை நோக்கி ஓடுகிறோம் என தெரியாமல் ஓடுகிறது நமது வாழ்க்கை"

இந்த இயந்திர உலகத்துல நம்ம நடக்குறோமோ இல்ல பறக்குறோமோ என்றும் தெரியாமல் உருண்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்த காலக்கட்டத்துல பேருந்து, கார், லாரினு ஏதாவது ஒரு வாகனத்துல போகாம இருக்க மாட்டாங்க. குறிப்பா 90's Kids என்று சொல்லக்கூடிய எங்க 10 வருட இளைஞர்கள் கண்டிப்பா நிறைய தடவ போயிருப்பாங்க. ஒவ்வொரு லாரி பின்னாடியும் National Permit னு போடுறாங்களோ இல்லையோ ஒரு வாசகம் இருக்கும்.

90-களின் முதலில் - **"நாம் இருவர் நமக்கிருவர்"**
90-களின் இறுதியில் - **"நாம் இருவர் நமக்கொருவர்"**
2000-களில் - **"நாமே குழந்தை நமக்கெதுக்கு குழந்தை"**

என்ற நிலை மாறிவிட்டது. நம்ம பாட்டிங்காளம் 10-15 குழந்தைங்கள பெத்துகிட்டாங்க. அப்படியே படிப்படியாக குறைஞ்சு இப்போ ஒரு குழந்தைக்கே நிறைய மருந்து மாத்திரைகளை எடுத்துகிறாங்க. மிக பெரிய விசயத்துக்கு காரணமா ஒரு சின்ன விசயம்தாங்க இருக்கும். இந்த 21ம் நூற்றாண்டுல எல்லா துறைகளிலும் பெண்கள் தங்கள் திறமையை நிலைநாட்டுகின்றனர். மிக சிறப்பான விசயம் ஆனால் கொஞ்சம் அவங்க ஆரோக்கியத்திலும் கவனம் செலுத்தினா இன்னும் பல சாதனைகளைப் பெண்கள் படைப்பாங்க.

பெண்மை ஒரு வரம்னு சொல்வாங்க. ஒரு பெண் சரியாக இருந்தா தான் அந்த வீடும் நாடும் சிறப்பாக இருக்கும். அவங்க சங்கதிகளும் சிறப்பாக இருக்கும். இந்த நாடு முன்னேற்றத்திற்கும் பெண்ணின் ஆரோக்கியம் முக்கிய காரணியா இருக்கு. அதைப்பற்றிய கருத்துக்கள் தான் இங்க பார்க்க போறோம்.

நம்ம சித்த மருத்துவத்துல பெண்களோட பருவங்கள் 9 வகை சொல்லிருப்பாங்க.

1. பிள்ளைப்பருவம் - 5-7 வயது
2. பேதை - 7-11 வயது
3. பெதும்பை - 7-11 வயது
4. மங்கை - 11-12 வயது
5. மடந்தை - 12-19 வயது
6. அரிவை - 19-25 வயது
7. தெரிவை - 25-31 வயது
8. பேரிளம் பெண் - 31-45 வயது
9. முதுமை பெண் - 45 வயதுக்கு மேல்

இதில் மடந்தை பருவத்தில் பூப்படைந்த காலம் மாறி பெதும்மை, மங்கை பருவத்தில் பூப்படைக்கின்றன. இதனால், உடலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, பல நோய்களுக்கு காரணமாகி விட்டது.

பதின்ம வயதில் ஏற்படும் சில மாற்றங்கள் குழந்தையின்மை, சினைப்பைக்கட்டி, நீர்க்கட்டிகள் என புற்று நோய்கள் வரை பெண்களை அழைத்து சென்று விடுகிறது. இதற்கு முதற்முக்கிய காரணம் உணவுமுறைகள்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

"FAST FOOD" என்று தின்று, •••• ஆக அனைத்தும் நடந்து, ••••-ஆக உலகத்தை விட்டு பறக்க செய்கிறது."

நமது சித்த மருத்துவத்தில், பூப்படைந்த காலத்தில் பயன்படுத்தும் உணவுமுறைகள்

முதல் 1-5 நாட்கள் - எள்
5-14 நாட்கள் - உளுந்து
14-28 நாட்கள் - வெந்தயம்

எனப் பிரித்து கூறப்பட்டுள்ளது. இவற்றுடன் எண்ணெய் குளியலும் பரிந்துரைக்கப் படுகிறது.

முதல் 1-5 நாட்கள்- எள்

எள் - Sesamum indicum

இது ருதுவுண்டாக்கி செய்கையுடையது. பூப்பு காலத்தில் கருப்பையில் முந்தைய மாதத்திற்கான பொருள்கள் வெளிவந்து கொண்டிருக்கும் தருவாயில், சினைப்பையில் அடுத்த மாதத்திற்கான பூப்பு சுழற்சி தொடங்கிவிடும். அந்த நேரத்தில் அந்த கருமுட்டைகள் நன்றாக வளர குளுர் என்ற ஹார்மோன்கள் பயன்படுகின்றன.சீனா மருத்துவத்தில் எள்ளை உடலில் சர்க்கரை அளவை குறைக்க பயன்படுத்துகின்றனர். அதுவும் **IDDM** வகை சர்க்கரை நோய்க்கும், அதன் விளைவாக வரும் இதயம் சார்ந்த நோய்கள் வராமலும் எள் தடுப்பதாக நிறைய ஆய்வுக் கட்டுரைகள் வெளிவந்துள்ளன.

எண்ணெய் குளியல்

எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் எள் எண்ணெய் (நல்லெண்ணெய்) இந்த உணவுகளுடன் "எண்ணெய் முழுக்கும்" பெண்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

செவ்வாய், வெள்ளி ஆகிய தினங்களில் பெண்களுக்கு எண்ணெய் முழுக்கு கூறப்பட்டுள்ளது. தலை முதல் பாதம் வரை எண்ணெய் வைத்து வெந்நீரில் குளிக்கும் போது முக்குற்றமும் தன்னிலையடைகிறது. ஐந்து நாட்கள் பூப்புகாலம் முடிந்த பின் எண்ணெய் குளியல் எடுப்பது நம் முன்னோர்கள் காலத்தில் இருந்தது. ஐந்து நாட்களில் இருந்த சில வேதனைகள் விலகவும், உடலும் மனமும் புத்துணர்ச்சியாக இருக்கவும் எண்ணெய் குளியல் ஒரு வரப்பிரசாதம்.

5-14 நாட்கள் - உளுந்து

உளுந்து – Vigno mungo

இதில் சுண்ணாம்பு சத்து ($Ca2+$), மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் முதலியன உள்ளது. இது மூளவழயசவாசவைளை என்ற கீல் வாதத்தையும் தடுக்கிறது.

14-28 நாட்கள் - வெந்தயம்

வெந்தயம் - Trigonella foenum graecum

நமது பொதுகுணப் பாடலில் வெந்தயம் உடல் வன்மை பெற்று பருக்கும். உடம்பின் வலி நன்றாக தீரும் என்ற குறிப்புகள் உள்ளது.

வெந்தயம் ஒரு சிறந்த Phyto-progesterone. பூப்பு காலத்தில் அடிவயிறு வலியை நன்றாக குறைக்கிறது. Pain killer- க்கு இடமளிக்காமல் வெந்தயம் செயல்படுகிறது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நம் முன்னோர் காலத்தில் முறத்தை வைத்து புலியை துரத்திய பெண், பல போர்களுக்கு படை வீரர்களாக இருந்த பெண்கள் என மன வலிமையும் உடல்வலிமையும் பெற்றுரோக்கியத்துடன் இருந்தனர். ஆனால் இன்று அதிகமாக உண்ணப்படும் கோதுமை, மைதாவால் பல மாறுதல்கள் உடலில் பெண்களுக்கு ஏற்படுகிறது. உடல் எடை குறைவு, வயிறு தொந்தரவுகள் வரக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளது .

கோதுமை

கோதுமையில் Gluten, Gliadin, Amylopectin என உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பொருள்கள் உள்ளன. கடையில் கிடைக்கும் Gluten–free கோதுமையில் சோளமாவு, அரிசிமாவு, உருளைக்கிழங்கு வகைகள் சேர்க்கப்படுகின்றன. அதுவும் உடலில் உள்ள சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கும். கோதுமை பற்றிய பெரிய மாயையை உடைத்திருக்கிறது வில்லியம் டேவிசன்னின் ஆராய்ச்சி. தென்னிந்தியாவில் சீதோஷ்ண நிலை வேறு, வட இந்தியாவில் சீதோஷ்ண நிலை வேறு.

நம் தேசத்திலேயே அதிகமாக கோதுமை விளையும் இடம் பஞ்சாப். ஆனால் நம் தேசத்திலேயே அதிகமாக கேன்சர் வரும் மாநிலம் பஞ்சாப். அதிக அளவில் இங்கு கேன்சர் பெருகி வருவதால் கேன்சர் நோயாளி சிகிச்சைக்கு ராஜஸ்தான் செல்ல "கேன்சர் எக்ஸ்பிரஸ் ரயில்" விடப்பட்ட உள்ளதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

தற்போது உலகிலேயே கோதுமை அதிகமாக உற்பத்தி செய்யும் ஆஸ்திரேலியாதான் அதிக கேன்சர் நோயாளிகளை கொண்ட நாடுமாகும். பாரம்பரிய கோதுமையில் இந்த தாக்கம் இல்லை. ஆனால் இது இப்போது பயிரிடப்படுவதில்லை.

மைதா

'வீட்டில் சமைக்கவில்லையே?' வாங்க புரோட்டா சாப்பிட போவோம்?

மஞ்சள் நிறமாக இருந்தாலும் **பென்சோயில் பெராக்சைடு** கலவை செய்யப்பட்டு வெள்ளை நிறமாக மாறுகிறது. இந்த **பென்சோயில் பெராக்சைடு** சீனா, ஐரோப்பிய ஒன்றியம், பிரிட்டன் உட்பட்ட நாடுகளில் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும், அலொட்சான் மூலம் மென்மையாக்கப்படுவதால் விலங்குள் மற்றும் மற்ற இனங்கள் கணைத்தில் உள்ள பீட்டா செல்கள் அழிந்து நீரிழிவு நோய் பாதிக்க காரணமாக அமைகிறது.

இதுபோன்ற உணவுகளைத் தவிர்த்து நம் தென்நாட்டில் விளையக்கூடிய அரிசி, கம்பு, சிறு தானியங்களும், பழங்கள், காய்கறிகள் என்று உண்டு வந்தால் மீண்டும் பழைய நிலையில் பெண்கள் உடல் வலிமையும் மன வலிமையும் பெற்றவர்களாக இருப்பர்.

"Pen (பெண்) is mightier than sword" என்பது மீண்டும் உண்மையாகும். இது போன்ற உணவுமுறைகளை நாம் பின்பற்றும் போது . . .

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மருந்துணவு அறிவியல் (Nutraceuticals in Siddha)

Dr.V.MURUGAN. MD(S),
Associate Professor,
Dept. of Gunapadam Marunthakaviyal

சித்தர்களுக்கு வணக்கம்! **வளர்க சித்தமருத்துவம்!**

கல்தோன்றி மண்தோன்றா காலத்தே முன்தோன்றி மூத்தகுடிகளிடமிருந்து தோன்றியதுதான் நம் சித்தமருத்துவம். உயிருக்கும் உடலுக்கும் ஒருசேர மருத்துவம் செய்யும் சித்தமருத்துவம், அஷ்டமா சித்திபெற்ற சித்தர்களின் வழியாக தோன்றி இன்று நம் கண்முன்னே பரந்து விரிந்து கிடக்கிறது.

மணி, மந்திரம், அவிழ்தம், ஜோதிடம், கற்பம், யோகம், வர்மம் போன்ற பல அற்புதங்களைத் தன்னுள்ளடக்கியது தான் நம் மருத்துவம்.

"வேர்பாரு தழைபாரு மிஞ்சினக்கால் மெல்ல மெல்ல பற்ப செந்தூரம் பாரே" என்பதற்கிணங்க சித்தமருத்துவம் மூலிகையில் தொடங்கி தாது, சீவப் பொருட்களையும் பற்ப செந்தூரங்களாக்கி நோய்களை குணப்படுத்தி மனித சமுதாயம் நோயின்றி வாழ வழிவகை செய்கிறது.

சித்தர்கள் தன்னுடைய ஞான திருஷ்டியால் மூலிகைகளின் குணத்தை அறிந்து அவற்றை பயன்படுத்தும் முறையை அறிந்து அதனை மக்களின் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படும் உணவாக மாற்றினர். "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்பதை மக்களிடம் அறிவுறுத்தியும் மூலிகைகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கியும் அதற்கு நஞ்சு குறிகுணங்கள் இருந்தால் அவற்றை நீக்கி (Purification) பயன்படுத்தும் வித்தையும் மக்களிடம் விதைத்தனர்.

ஒரு உணவு அல்லது ஒரு மூலிகையானது ஒரு நோயைத் தடுக்கவும் அல்லது நோய் அதிகமாகாமல் இருக்கவும் அல்லது நோயைக் குணப்படுத்தவும் முடியுமானால் அதனை மருந்துணவு எனலாம். இந்த வகையில் மிளகு (Pepper), வெள்ளைப்பூண்டு (Garlic), தக்காளி (Tomato), வெந்தயம் (Fenugreek), ஆளிவிதை (Flax seed) போன்ற பலவகையான உணவுப் பொருட்களிலுள்ள சத்துகளை அறிந்து அதனை உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்தச் செய்தனர் சித்தர்கள்.

இன்று அறிவியல் வளர்ந்த நிலையில் தோன்றியிருக்கும் மருந்துணவு அறிவியலை (Neutraceuticals) அன்றே சித்தர்கள் கண்டுபிடித்து சர்வ சாதாரணமாக மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்துமாறு செய்தனர்.

உணவை மருந்தாகப் பயன்படுத்தி நோயைக் குணமாக்கும் அல்லது தடுக்கும் முறையே Nutraceuticals எனப்படுகிறது.

உணவு என்பது பலபொருட்களின் கலவையாகவோ அல்லது ஒரு மூலிகை பொருள் மட்டும் உள்ளதாகவோ இருக்கலாம். எனவே Nutraceuticals என்ற அறிவியலை சித்தர்கள் அன்றே கண்டுபிடித்து "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்று ஒரே வரியில் உலகத்திற்கு எடுத்துரைத்துவிட்டனர்.

தக்காளியிலுள்ள "Lycopene", "Beta carotene" போன்ற phytochemicals Prostate cancer என்ற நோயை உருவாகாமல் தடுக்கிறது. மேலும் உடம்புக்குத் தேவையான Anti

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

oxidants நிறைவாக உள்ளதால் உடலின் Anti Ageing process- ஐ தாமதமாக்கி உடலை இளமையாக இருக்க செய்கிறது.

மஞ்சளிலுள்ள "Curcumin" என்ற phytochemical-க்கு Anti viral, Anti Bacterial, Anti fungal போன்ற செய்கைகள் உள்ளதால் Infections, Common cold போன்ற நோய்களை வரவிடாமல் தடுக்கிறது. உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை (Immunity) அதிகமாக்குகிறது. இது ஒரு Effective Anti inflammatory என்பதால் உடலில் உண்டாகும் கட்டியை (Tumor) வளரச்செய்ய உதவும் enzyme-களின் செயலைத் தடுத்து Tumor Growth-ஐ கட்டுபடுத்துகிறது. சமீப காலங்களில் நடந்த ஆய்வுகள் மஞ்சளில் இருக்கும் Curcumin, Colon Cancer-ஐ கட்டுப்படுத்துவதாகக் கூறுகின்றன. இதையே நம் சித்தர்கள் பாரம்பரியமாக நம் உணவு வகைகளில் மஞ்சளை சாம்பார் போன்ற உணவுகளில் பயன்படுத்தி வர அறிவுறுத்தினர்.

"பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்" என்ற பாடலால் மிளகின் முக்கியத்துவத்தை நமக்கு புரியவைக்க முயன்றனர் நம் முன்னோர்கள். இதற்கு Anti toxin, Blood Purifier, Appetizer போன்ற செய்கைகள் உள்ளன. "Piperine" என்ற phytochemical தூக்கமின்மை, பல்வலி, பூச்சிக்கடி, வி்நிலை போன்ற நோய்நிலைகளில் பயன்படுகின்றது. உணவுப் பொருட்கள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து சில வேளைகளில் நஞ்சாக மாறுவதால் (Food Poision) அதனைத் தடுக்கும் பொருட்டே தினசரி உணவில் நம் முன்னோர்கள் மிளகை சேர்த்து வந்தனர்.

வெள்ளைப்பூண்டை பழங்காலம் தொட்டே பயன்படுத்தி வருகிறோம். இதில் உள்ள "Allicin"-க்கு Anti fungal, Anti viral, Anti bacterial போன்ற செய்கைகள் உள்ளன. அதிகுருதி அழுத்தத்திற்கு காரணமான Angiotensin -II என்ற புரதப்பொருளை வேலை செய்ய விடாமல் தடுத்து குருதி அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது.

நம் குருதியில் உள்ள கொழுப்பு பொருட்கள் அதிகமாகி இரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெற விடாமல் தடுத்து பல நோய்களையும் உயிருக்கு ஆபத்தையும் உண்டாக்கும் கொழுப்பு உருவாவதை தடுத்து இரத்தவோட்டத்தை சீர்படுத்துவதுடன் இரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகளை (LDL) அதிகம் சேரவிடாமல் தடுத்துவிடுகிறது இந்த Allicin. இதனால் இதயநோய்க்கான வாய்ப்பு குறைகிறது. மேலும் இது மார்பகப் புற்று நோய் Oesophagus, Stomach, Colon போன்ற பகுதியில் வரும் புற்று நோய்களைத் தடுக்கிறது. இதனை அறிந்து தான் நம் முன்னோர்கள் பூண்டை உணவில் அதிகம் பயன்படுத்தி வந்தனர்.

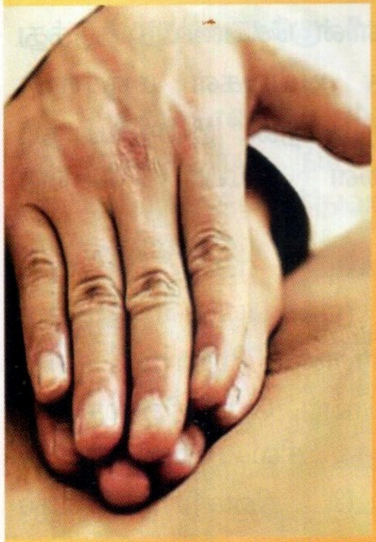
எனவே Nutraceuticals என்ற மருந்துணவு அறிவியலை சித்தர்கள் அன்றே கண்டுபிடித்து கூறி அதனை நம் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்த அறிவுறுத்தினர் என்பதை இக்கட்டுரையின் மூலம் அறியலாம். இது தொடர்பான சித்தமருத்துவ நூலாராய்வுகள் மருந்துணவு அறிவியல் சார்ந்த எதிர்கால ஆய்வுகளுக்கு வித்திடும் என்பது திண்ணம்.

References

1. குணபாடம் - மூலிகை
2. பதார்த்த குண சிந்தாமணி
3. T.V.சாம்பசிவம்பிள்ளை அகராதி

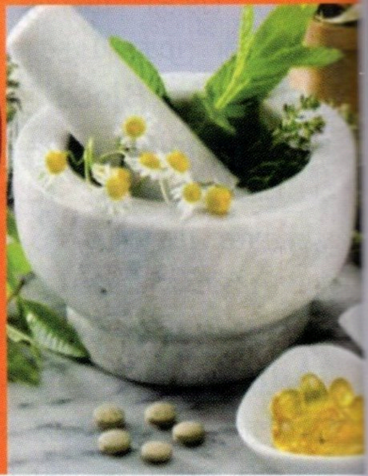
HEALTH AND HEALING THROUGH MASSAGE

மாதா சித்தா ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை



70, சர்குண வீதி, செட்டிகுளம் சந்திப்பு, நாகர்கோவில்-629001

மரு. சுவாக்கீன் அம்புரோஸ் (நிறுவனர்)
மரு. தினு சுவாக்கீன் (நிர்வாக இயக்குனர்)



வர்மா எலும்பு முறிவு தொக்கண சிகிச்சை, வர்மா தொக்கணம் மற்றும் மகளிர் நோய்கள்

VIRUTCHAM
VIRUTCHAM COACHING CENTRE
TO AIM AT VICTORY

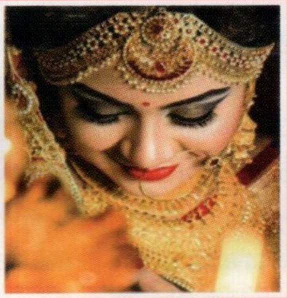
Coaching Classes For
MD-SIDDHA-AIAPGET
and
MRB-AMO-SIDDHA

Virutcham Coaching Centre with flexible timings
(Weekend /Weekday/Regular /Online Classes)
for students to be benefited.

Branches
Anna Nagar | Perungalathur

For Further Enquiry:
+91 96771 52314, +91 63810 46534

BLOSSOM
BRIDAL SALON
பெண்கள் அழகு நிலையம்



+91 99440 17493
0462-2585075
+91 88706 55868

C53, 26th குறுக்குதெரு, மாநகராட்சி கல்யாண
மண்டபம் எதிரில், மகாராஜநகர்
திருநெல்வேலி-627 011
வீ.வீ.டவர், முதல் மாடி, முருகன் குறிச்சி,
திருநெல்வேலி-627002

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

RUTHRA
RUTHRA POLYCLINIC
(ALLOPATHY AND AYUSH TREATMENTS UNDER ONE ROOF)
ஒருங்கிணைந்த ஆங்கில மருத்துவம் மற்றும் இந்திய முறை மருத்துவம்
mail id: ruthrapolyclinic@gmail.com Contact: 9940236526 8220190029
Website: www.ruthrapolyclinic.com
ஆங்கில மருத்துவம்
தடவுமுறை மருத்துவம்
மகளிர் & குழந்தை மருத்துவம்
எலும்பு முறிவு
உடல் பருமன்
நீராவிக் குளியல்
ஆறாதப் புண்கள்
சொரியாசிஸ்
யோகா
ALLOPATHY AYURVEDA YOGA UNANI SIDDHA HOMEOPATHY PHYSIOTHERAPY

★ Cervical, Lumbar Spondylosis
★ Facial Paralysis
★ Hemiplegia
★ Hypertension
★ Life style Disorders
★ Joint Pains
★ Asthma
★ Sinusitis
★ Diabetes
★ Piles
★ Frozen Shoulder
★ Kidney Stones
★ Jaundice
★ Infertility
★ Skin Disorders
க்யூர் சித்தா கிளினிக் மற்றும்
ஹோலிஸ்டிக் மெடிக்கல் ரிசர்ச் சென்டர்
நாட்பட்ட நோய்க்கான சிகிச்சை மையம்
Dr. D. ராஜசங்கர் M.D.,
சித்த மருத்துவ நிபுணர், மசாஜ் சிகிச்சை நிபுணர்
4/150-A, திருச்செந்தூர் ரோடு,
கிருஷ்ணாபுரம், திருநெல்வேலி - 11.
0462-2521484
செல் 9486 740 484
www.curesiddhaclinic.in
www.curesiddhaclinic.com
க்யூர் சித்தா கிளினிக்
The Centre For Chronic Diseases

VEL HOSPITAL
VEL HOSPITALS
Dr. Malaiarasu
M.D (Ped)., D.C.H., DM (Neurology)
Consultant Neurologist
Consultant Pediatrician
36, Thiruvalluvar Street, Kenikarai, Ramanathapuram - 623 504.
Ph: 04567 - 222843, 222206, 222207. Cell : 98427 22184, 94879 04442

ELANGO AGENCIES

62 A,FIRST FLOOR,ASWINI COMPLEX,PERUMAL SANNATHI STREET
TIRUNELVELI JUNCTION -627 001
PH:0462-2337483 MOBILE:9486677186,7094453024,7094453025
elangoagencies.tvl@gmail.com

Since 1991

DEALER FOR SIDDHA & AYURVEDIC MEDICINES

SANJEEVI PHARMA CHENNAI - INDIA · SKM SIDDHA AND AYURVEDA · NAGARJUNA AYURVEDIC GROUP · AVN AYURVEDA FORMULATIONS PVT. LTD. · Charak · VASU HEALTHCARE · Dabur · Himalaya SINCE 1930 · J & J DeChane · AIMIL · THE ARYA VAIDYA SALA KOTTAKAL · SG Phyto Pharma · imis · GUFIC BIOSCIENCES LIMITED · BAN Since 1966 · Capro · Maharishi Ayurveda · Bipha

We also deals with.......!

- Alarsin Pharma
- Ayu Labs
- Alopha Herbal
- Capro labs
- Gopalan Asan
- Cresecent Pharma
- Dr JRK
- Jammy Pharma
- Madathil Pharma
- Mi Labs
- Orbit Healthcare
- Sairam Remedies
- Vital Care
- Zigma Herbals
- Arya Aushadi Pharma
- Medisiddh

Some Popoular Brands.......!

ஆரோக்கியம், ஆயுள் அனைவருக்கும்
"ALLOW THE UNIVERSE TO SHOWER BLESSINGS ABUNDANTLY"

V. SREETHAR

STOCKIST: SIDDHA AND AYURVEDIC MEDICINES
ALL LEADING COMPANIES

SHREE AGENCIES

287, Maharishi Street,
Vethathiri Nagar, Pettai, Tirunelveli - 627004.
Mob : 98421 97430, 96263 45060
Off : 93447 69340 Email : vsreetharvasan@gmail.com

Asvum Pharma

Leaf for Life

Bringing the products in innovative way through blending the old wisdom and new science.

Product Range

VENSEAL 1 X 10 Cap
Seals and Heals the Haemorrhoids

AFROMAX 1 X 10 Cap
Everlasting Energizer

EVAC 1 X 10 Cap
Herbal Colon Cleanser

ARTHRA 1 X 10 Cap
Remodeling Joints & Reducing Pains

KOFFREE 100 ml
Cough Silencer

ASWAPLUS 200 ml
All in one Amalgam

HEPATICA 200 ml
Protects the Portal Prosperity

ENTEROCID 200 ml
GIT Guard

FEMOCARE 200 ml
Female Fertility defender

NILAVEMBU KUDINEER CHOORANAM 50/100gms
Bitter Nilavembu for Better Health

Manufactured at : 317 - A, E.B.Colony, IInd Street, K.R.Nagar - 628 503. Tamilnadu.
www.asvumpharma.com, email: asvumpharma@gmail.com
Regd. Office : Thiyagaraja Nagar, Tirunelveli - 627 011 Tamilnadu.
Corporate Office : No.306, Rohitha Garden, 1 Cross, 4th Main, Tata Nagar, Bangalore - 560 092.

நிரல்யம்-2020 வெற்றிபெற மனமாற வாழ்த்தும்

UNICORN GROUND ENGINEERING

ANANDHA SELVAN.I
B.E.(Civil), NICMAR (CM)
+91 9594777797

B-5, Madhuri CHS, Gunsagar Nagar, Kalwa (W), Thane - 400605.
unicorngroundengineering@gmail.com

Works undertaken for service

- SOIL INVESTIGATION
- MICROPILES
- ROCK BOLTING
- SOIL NAILING
- CHEMICAL BREAKING
- GUNNITING, SHOTCRETE
- SOIL ANCHORS, MULTISTAGE GROUTING (WITH CEMENT & CEMENTITIOUS GROUT)
- HORIZONTAL, INCLINED & VERTICAL ANCHORS
- PRESTRESSED & PASSIVE ROCK ANCHORS

Dr. Y.R. Manekshah, M.D(S)

Department of Surgery
Government Siddha Medical College
Palayamkottai

Wishes

NIRALYAM – 2020

Expo and Magazine
To be grand successful

SATTHIYAS DRUGS
சத்தியாஸ் டிரக்ஸ்

GMP Certifited

"மண்ணின் மருத்துவம் சித்தர் மருத்துவம் !
சித்தர் மருத்துவம் தமிழர் மருத்துவம் !
சித்தர் மருத்துவம் பேணுவோம் !
தமிழர் மரபினைக்காப்போம் !"

Siddha
SATTHIYAS since 1973
Health Delivers
Sound

என்ற **சூளுரையை** ஏற்று 47 ஆண்டுகளாக
சித்தர் மருத்துவ மருந்து செய் சாலை தொண்டாற்றி வருகிறது.

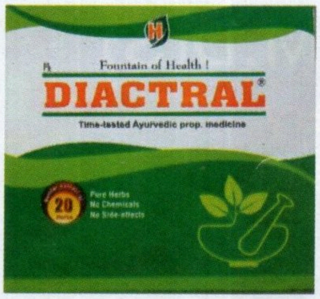
வாழ்த்துக்களுடன் :

SATTHIYAS DRUGS Herbal Siddha Medicine Manufacturer 8/373, Nagaiya Vythiars, Paramakudi-623707

www.satthiyasdrugs.co.in , E-mail : saththiyasdrugs@yahoo.com Cell : 9489329468 Ph : 0456225601.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஒருவரப்பிரசாதம் டயக்ட்ரால்



DIACTRAL®

Natural Insulin Sensitizer

Diactral–Effective Poly Herbal Formulation for Diabetes

நீரிழிவு நோய் மட்டுமில்லாமல் அதைச் சார்ந்த பல தொடர்நோய்களில் (Post Diabetic Complications) இருந்து நம் உடலை பாதுகாக்கிறது.

For Sales Enquiry: **Aegle Wellness, Pondicherry**

Contact: 0413-4300200, Mobile: 9566897005

Dr.Subiah Pandi. ,M.D.(s)., Mobile: 9443528612

VIRGO

UAP Pharma Pvt. Ltd.

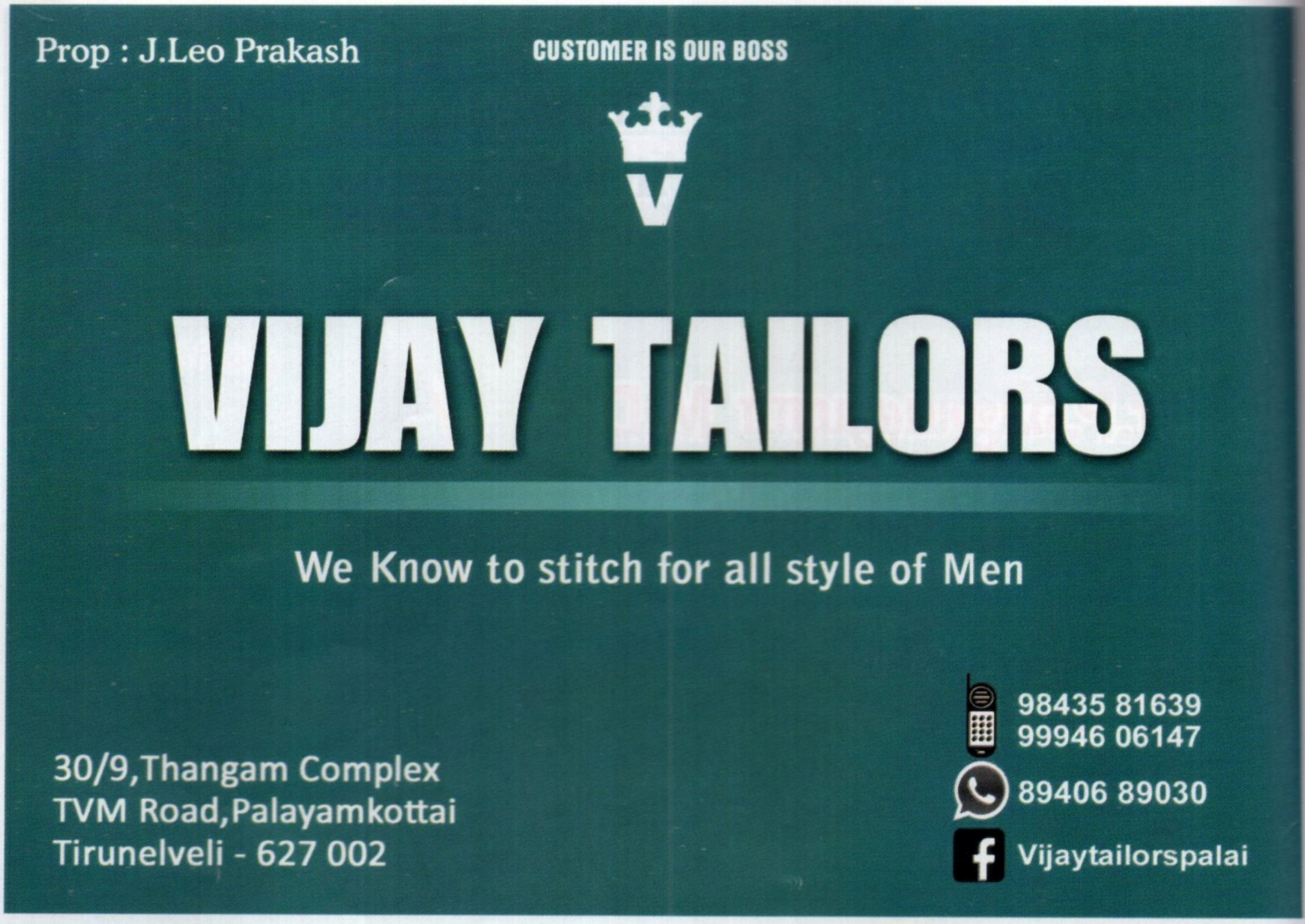
GMP, ISO, FSMS, HALAL Certified Company

VIRGO UAP PHARMA Pvt. Ltd.

Village Moraiya, Ahmedabad, Gujarat

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கூட்டுறவே நாட்டுயர்வு!   சேமிப்பீர்!!   பயன்பெறுவீர்!!!

பாளையங்கோட்டை நகர கூட்டுறவு வங்கி லிட்.,

2, பிரசன்ன விநாயகர் கோவில் தெரு,
பாளையங்கோட்டை
போன் : 2560538, 2580010, 2530750

மக்கள் சேவையில் 106 ஆண்டுகளை கடந்து சிறப்பான வளர்ச்சி, சாந்தி நகர் மற்றும் திருநகர் ஆகிய இரு கிளைகளுடன் செயல்படும் மாவட்டத்தில் சிறந்த கூட்டுறவு வங்கியாக உள்ளது.

வழங்கப்படும் கடன்கள் மற்றும் சேவைகள்

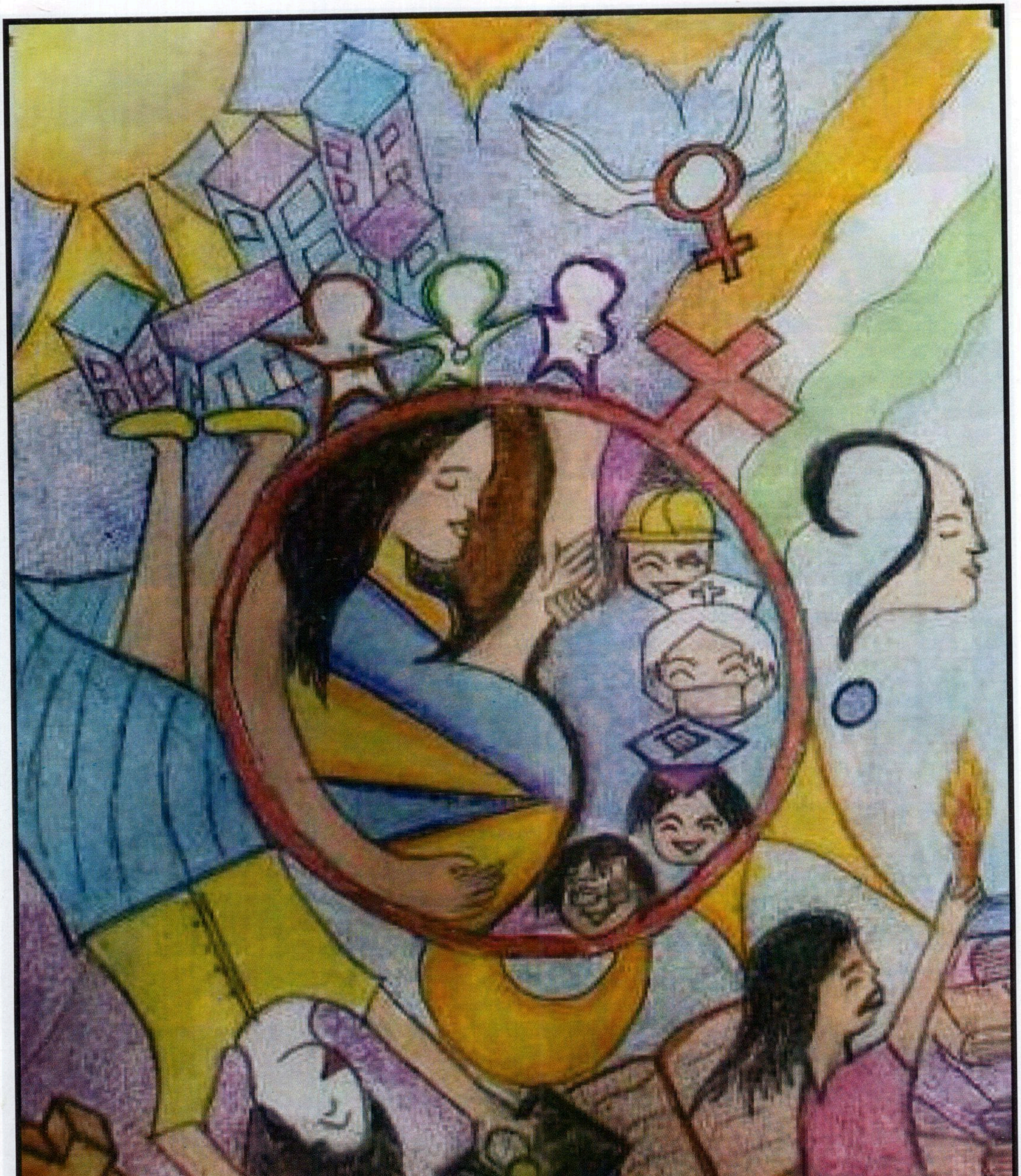
- தங்க நகைக்கடன் தனிநபர் ஒருவருக்கு ரூ.20,00,000/- வரை வழங்கப்படுகிறது.
- புதிய வீடு கட்டும் கடன், கட்டிய புதிய வீடு வாங்குவதற்கு ரூ.20,00,000/- வரை 10 ஆண்டுகள் தவணை காலத்தில் கடன் வழங்கப்படுகிறது.
- வீடு அடமானக்கடன் ரூ.10,00,000/- வரையில் 10 ஆண்டுகள் தவணை காலத்தில் கடன் வழங்கப்படுகிறது.
- சிறு சாலை போக்குவரத்து வாகன கடன் ரூ.10,00,000/- வரையில் 5 ஆண்டுகள் தவணை காலத்தில் கடன் வழங்கப்படுகிறது.
- வியாபாரம் மற்றும் தொழில் முனைவோருக்கு ரூ.5,00,000/- வரை காசுக் கடன் வழங்கப்படுகிறது.
- பணிபுரிவோர் மற்றும் பணிபுரியும் மகளிர் கடன் ரூ.3,00,000/- வரை 5 ஆண்டுகள் தவணைகாலத்தில் கடன் வழங்கப்படுகிறது.
- சிறுவணிக கடன் ரூ.50,000/- வரை வழங்கப்படுகிறது.
- தனிநபர் பாதுகாப்பு பெட்டக வசதி செய்யப்பட்டுள்ளது.
- மகளிர்தொழிற்முனைவோர் கடன் ரூ.25, 000/- வரை வழங்கப்படுகிறது.
- மாற்று திறனாளி கடன்கள், சிறிய சுயதொழில் கடன் ரூ.50, 000/- வரை வழங்கப்படுகிறது.
- கல்விக் கடன் ரூ.10,00,000/- வரை வழங்கப்படுகிறது.
- பண்ணைசாராக் கடன் ரூ.10,00,000/- வரையில் 10 ஆண்டுகள் தவணை காலத்தில் கடன் வழங்கப்படுகிறது.
- சுயஉதவிக்குழு கடன்கள் வழங்கப்படுகிறது.
- சிறுபான்மையினர் பொருளாதார மேம்பாட்டுக் கடன் ரூ.10,00,000/- வரை வழங்கப்படுகிறது.
- பிற்படுத்தப்பட்டோர் பொருளாதார மேம்பாட்டுக் கடன் ரூ.10,00, 000/- வரை வழங்கப்படுகிறது.
- மகளிர் பேறுகாலக் கடன் வழங்கப்படுகிறது.
- வாடிக்கையாளர்களின் வைப்புகளின் பேரில் வைப்புநிதிக்கடன் வழங்கப்படுகிறது.

திருமதி.R.ரெங்கநாயகி, B.COM.,M.B.A
பொது மேலாளர் (பொறுப்பு)

திரு.J.அகஸ்டின் ஜாண், B.COM.,
கூட்டுறவு சார்பதிவாளர்/
மேலாண்மை இயக்குனர்/செயலாட்சியர்

-நெல்லை கூட்டுறவு விளம்பரம் -

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

திரவ்யம் 2020

சித்த மருத்துவ வாலறிவு காணுகை
கண்காட்சிக்கு வருகை தரும் அனைவருக்கும்
நன்றி

ஓம்சக்தி !

பதினெண் சித்தர்கள் துணை
பெரியூர் மருதகாளியம்மன் துணை

DSAPS

ஓம்சக்தி !!

டாக்டர் சிவா ஆயுஷ் பார்மா சர்வீசஸ் - ன்

DR. சிவா சித்தா ஆயுர்வேதா மெடிக்கல்ஸ்

அரும்பாக்கம், தாம்பரம், சென்னை.

அளிக்கும் சேவைகள்

மருத்துவ ஆலோசனை, வர்ம மருத்துவ சிகிச்சை

- ★ சித்தா, ஆயுர்வேதா, யுனானி மருந்துகள்,
- ★ மூலிகை அழகு பொருட்கள்
- ★ மூலிகை உணவுகள்
- ★ செக்கு எண்ணெய்
- ★ கருப்பட்டி
- ★ பனங்கற்கண்டு
- ★ நாட்டுச்சர்க்கரை
- ★ தேன்
- ★ நேச்சுரோபதி உணவு மற்றும் உபகரணங்கள்
- ★ சித்தா, ஆயுர்வேதா, யுனானி சிகிச்சை உபகரணங்கள்
- ★ மருந்து செய் கருவிகள்
- ★ மருத்துவ புத்தகங்கள்

மருந்துகள் தேவைக்கு
95859 10540

மருந்துகள் கூரியர் சர்வீசில் அனுப்பிவைக்கப்படும்

ISO, GMP & FSSAI PRODUCTS

MEDISIDDH, IMPCOPS, Tampcol, ALARSIN, Dabur, Himalaya, Kottakkal, AVN, NAGARJUNA, ZANDU, Baidyanath, AYULABS PVT.LTD., VASU, Charak, VAIDYARATNAM, Almaa, Sagar Pharmaceuticals, Maharishi Ayurveda, AIMIL, apex, Atrimed, GUFIC, imis, Ban Labs Ltd.

MEDICINES, HERBAL POWDERS, COSMETICS, MINOR MILLETS, CRUDE DRUGS, HONEY & FOOD SUPPLEMENTS

DR. சிவா சித்தா ஆயுர்வேதா மெடிக்கல்ஸ்

கிளை 1
384/688, பூந்தமல்லி ஹை ரோடு, அண்ணா ஆர்ச் எதிரில்,
அண்ணா இந்திய முறை மருத்துவமனை அருகில்,
அரும்பாக்கம், சென்னை - 106. ✆ +91 44 4858 9694

கிளை 2
787, ஜி.எஸ்.டி ரோடு, குமரன் தெரு,
(அண்ணா பஸ்நிலையம் & நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் சித்தா எதிரில்)
ஹோண்டா சர்வீஸ் சென்டர் அருகில், கடப்பேரி,
தாம்பரம் சானிட்டோரியம், சென்னை - 45 ✆ +91 44 4858 7306

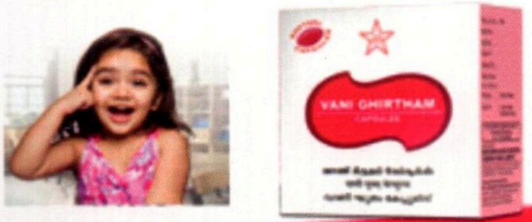
Customer Care: 95979 29783

E-mail:sivayushservices@gmail.com Website: www. dsapsherbal.com

SKM SOFTGEL CAPSULE

VANI GHIRTHAM
CAPSULES

- ★ Boon to Memory power
- ★ Useful in Speech Disorders
- ★ Excellent inNeurological problems



SIVANARVEMBU KUZHI THYLAM
CAPSULES

- ★ Good for all types of Skin Problems
- ★ Tremendous result in Chronic weeping Eczema
- ★ Usefull for all types of boils, Chronic Ulcerations
- ★ Useful in Insect bites
- ★ Relieves Bed sores

ANDA THAILAM
CAPSULES

- ★ Useful in Paralysis and paralysis of Tongue
- ★ Gives good result in conditions like Delirium, Maandham
- ★ Convulsions in Children

SERANKOTTAI NEI
CAPSULES

- ★ Useful in Chronic weeping Eczema, Psoriasis
- ★ Prevents Scaling and exudation
- ★ Relieves pruritis
- ★ Removes Blackening of the skin
- ★ Helps to promotes healing

SIDDHADHI ENNAI
CAPSULES

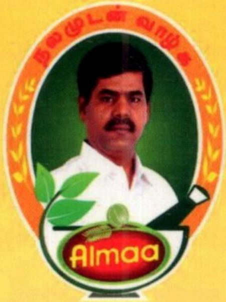
- ★ Can be given as Purgative medicine
- ★ Effective for all types of Ulcers
- ★ Tremendous result in all types of skin diseases
- ★ Aid in Uterine disorders
- ★ Relieves all types of Pitta disorders
- ★ Best for Chronic Headache

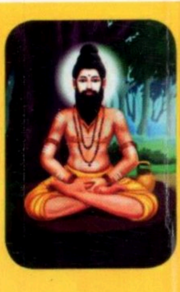
BHAVANA PANJANKULA THAILAM
CAPSULES

- ★ Advised for Pregnant ladies for normal delivery
- ★ Good one for Constipation
- ★ Good one for Urinary Tract Infections
- ★ Relives Dry skin
- ★ Reduces Body heat due to drugs

SKM SIDDHA AND AYURVEDHA COMPANY (INDIA) PRIVATE LIMITED
Saminathapuram (Po), Modakkurichi, Erode District - 638 104, TamilNadu, India
Web : www.skmsiddha.org Ph : +91 424 2500590, 2501238 Mob : +91 999 49 10539

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE





தாயிற் சிறந்த கோவிலும் இல்லை!

தந்தை சொல் மிக்க மந்திரம் இல்லை!!

அல்மா சித்தா சிறப்பு பல்நோக்கு மருத்துவமனை

Almaa Siddha Care Multi Speciality Hospital

30 +	50 +	4448	எண்ணிலடங்கா
மருத்துவமனைகள்	மருத்துவர்கள்	நோய்கள்	வெற்றிகரமான தீர்வுகள்

அல்மாவின் சிறப்பு சிகிச்சைகள்

சித்தர்கள் வகுத்த வழியில் அக மற்றும் புற சிகிச்சைகள்.

குழந்தையின்மைக்கான சிறப்பு இயற்கை முறை சித்த மருத்துவ கருத்தரிப்பு மையம்

கழுத்து, முழங்கால், இடுப்பு, தண்டுவடம் போன்றவற்றில் வரக்கூடிய வலி நோய்களுக்கு

அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் தீர்வு தரும் சிறப்பு வர்ம மருத்துவம்

தலைமை மருத்துவமனை:

எண். 10. பிள்ளையார் கோயில் தெரு. சைதாப்பேட்டை. சென்னை - 600 015.

போன்: 044 4354 6873/ 740 140 3000

உள் நோயாளிகள் பிரிவு / தலைமை மருத்துவமனை:

இலவம்பாடி கிராமம். அத்திப்பாடி (த.பா). சிங்காரப்பேட்டை.

ஊத்தங்கரை (தா). கிருஷ்ணகிரி - 635 307. போன்: 760 496 4105

YouTube Almaa Herbal

E :almaahospital@gmail.com | W: www.almahospital.com

P: 044 4354 6873 | Customer Care : 044 4635 9999

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE